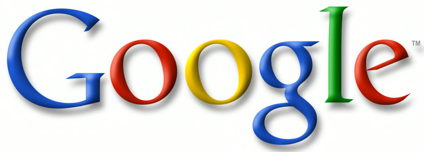
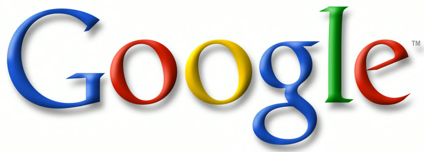
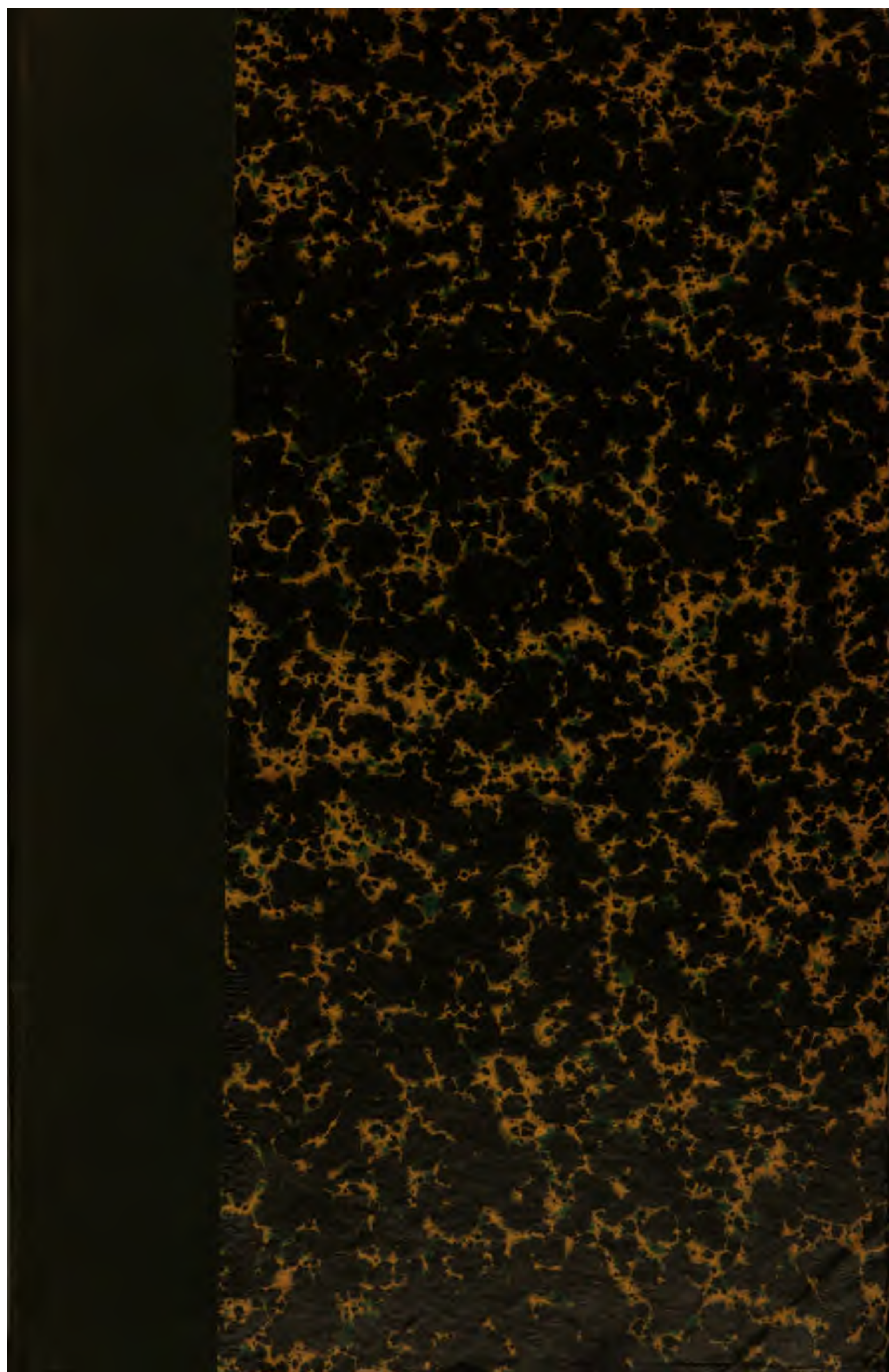
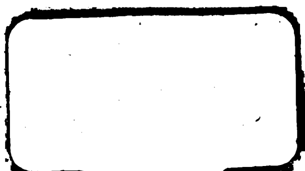










ELSOVÄNNEN

TIDSKRIFT FÖR

ALLMÄN OCH ENSKILD HELSOVÅRD.

SJUNDE ÅRGÅNGEN

1892.

UTGIFVEN

AF

E. W. WRETLIND

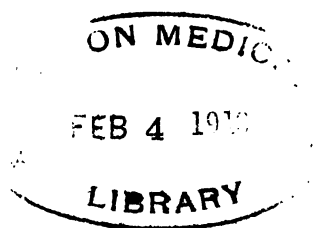
MED. DOKTOR.

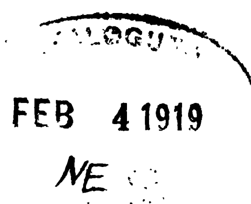


STOCKHOLM

HEMLANDSVÄNNENS TRYCKERI

1892.


ON MEDIC
FEB 4
LIBRARY


FEB 4 1919

NAMNREGISTER:

* De kursiverade namnen tillhöra utländska författare.

TECKNINGAR:

SAKREGISTER:

Stockholm, Hemlandsvännens tryckeri, 1892.



HELSOVÄNNEN

TIDSKRIFT FÖR

ALLMÄN OCH ENSKILD HELSOVÅRD.

Årg. 7. 1892. UTGIFVARE D:r E. W. WRETLIND. N:r 1. 2 Jan.

Pris i Skandinavien: 2 kr. 50 öre för helt, 1 kr. 50 öre för halft år.

Anmälan.

Helsovännen kommer äfven detta år att utgifvas efter samma plan och på samma sätt som hittills, d. ä. med två häften i månaden, den 1 och den 16, på minst ett tryckark hvardera i stor oktav, hvarjämte hvartannat häfte kommer att åtföljas af

En gratisbilaga afhandlande

Våra barns fostran och vård.

Denna bilaga, till hvars författande vi lyckats erhålla den kända populära skriftställaren och vetenskapsmannen, professorn vid Lunds universitet, d:r Seved Ribbing, *skall afhandla barnens utveckling och vård utur fysiologisk, hygienisk och moralisk synpunkt från dibarnsperioden ända till mognadens tid. — Vi förmena, att föräldrar, uppfostrare och lärare skola ensamt i denna bilaga få riklig valuta för den billiga prenumerationsafgiften på vår tidskrift.*

*I Helsovännens hufvudnummer vilja vi dock fortfarande med biträde af erfarna och framstående läkare inom vårt eget land afhandla de **frågor på helso- och sjukvårdens områden,** som äro för tiden och dagen af särskild vigt eller som synas ligga våra läsare på ett synnerligt sätt om hjärtat. **Nyheter** på dessa områden, synnerligen*

ifall de äro af praktiskt nyttig betydelse, skola meddelas på ett populärt sätt. **Bokmarknaden,** *såvidt den rör helso- och sjukvården, skall uppmärksammas. I* **Breflådan** *skall det fortfarande lemnas kostnadsfria svar rörande hygieniska och sanitära frågor. — Då* **matfrågan** *är en fråga för dagen af framstående betydelse, på grund af de höga lifsmedelsprisen, så skola vi ägna denna fråga en särskild uppmärksamhet och söka utreda bästa sätten att få god, närande och välsmakande föda till billigt pris.*

Prenumeration *göres bäst både för prenumeranten och för oss* **å rikets postkontor;** *äfven* **Stockholms postkontor** *mottager detta år prenumeration å Helsovännen. Man kan dock äfven hänvända sig till bokhandlare eller i Stockholm till* **Helsovännens expedition, Kungsg. 16,** *då ett brefkort med tydligt uppgifven adress och den tid, då adressaten träffas hemma, blott behöfver insändas. I* **öfriga skandinaviska länder** *kan prenumeration äfven ske å posten. Från* **Nord-Amerika** *måste prenumeration göras direkt hos redaktionen med 1 doll.* **Priset** *är: i* **Sverige, Norge** *och* **Danmark** *2 kr. 50 öre för helt och 1 kr. 50 öre för halft år; i* **Finland** *å posten 4 mark 21 penni för helt och 2 mark 55 penni för halft år. —* **Prenumerantsamlare** *antagas för helårsprenumeranter; de erhålla tidskriften à 2 kr. för år, när minst 5 exemplar pr kontant reqvireras* **under en och samma adress;** *exemplaren sändas då under korsband. Hvarje ytterligare exemplar, som önskas under samma adress, kostar 2 kronor. — Prenumerantsamlare erhålla på begäran profnummer och annons-skyltar.*

Annonser *mottagas till 30 öre (första sidan 45 öre) för lång finstilsrad med 65 bokstäfver. Utländska annonser betinga en tredjedels förhöjning.*

OBS! *Af* **äldre årgångar** *finnas kompletta åren 1887—1889 och 1891. Vid direkt reqvisition* **från redaktionen pr kontant** *erhållas de tre förstnämnda à 2 kr. och alla 3 tillsammans à 5 kr.*

Årgång 1891 kostar med bilagan Kvinnans slägtlif 2 kr. 50 öre. — **Bilagan säljes icke särskildt.**

* * *

Härjämte komma vi detta år att utgifva under namnet

Helsovännens flygskrifter

en periodisk **månadsskrift,** *hvilken skall utgå med* **ett häfte i** *liten oktav på 16 à 32 sidor hvarje månad. Dessa häften skola behandla endast ett eller ett par med hvarann sammanhängande ämnen i så enkel och populär form, att de kunna spridas bland de* **djupaste lagren** *af befolkningen. Då i dem komma att ingå, ehuru kanske i förenklad och omarbetad form, äfven artiklar, hvilka redan ingått i Helsovännens äldre årgångar, så räkna vi på att för dessa flygskrifter få bland Helsovännens* **äldre** *vänner sådane, som i sakens intresse vilja sprida desamma. De komma därföre äfven att säljas partivis mot hög rabatt.*

N:r 1, som snart utkommer, afhandlar **Tobaksbrukets faror** *och innehåller* **Nikotinförgiftningen** *af prof.* **N. G. Kjellberg; Hvilka faror**

komma af tobaken? *af d:r* ***H. Selldén; Tolf frågor rörande tobaken, besvarade af tolf läkare*** *samt* ***Fordomtida strider mot tobaken.*** *— Lösnummer af detta häfte, som utgör 32 sidor, säljas à 25 öre från Helsovännens expedition samt i boklådorna.*

Prenumeration å **»Helsovännens flygskrifter»** *sker å alla rikets postkontor med 1 kr. 10 öre för årgången. Vid direkt rekvisition från* ***Helsovännens Expedition, Stockholm*** *erhållas i korsband 6 ex. för 5 kr., 13 ex. för 10 kr., 18 ex. för 15 kr. o. s. v. — Lösnummer komma att säljas à 10 till 25 öre pr ex. beroende på numrets storlek. Vid partiköp af sådana* ***från Expeditionen*** *erhålles 25 procents rabatt samt hvart 13:de exemplar gratis. (Alltså af N:r 1 för 5 kr. 27 ex.)*

Stockholm i Januari 1892.

Red. af Helsovännen.

Huru få god föda till billigt pris?

Vår kropp förnötes dagligen och stundligen i lifvets tjänst. Vi behöfva därföre dagligen ny näring för honom. Dessa näringsämnen måste innehålla samma ämnen som vår kropp samt i sådan form, att de kunna smältas i magen och ingå i blodet. Hvarom icke, lättna vi i vikt, d. v. s. magra. Ett af kroppens enkla ämnen, syret, få vi till en del ur luften vid andningen, men annars måste vi förnya vår kropp genom mat och dryck. Ju mer dessa födoämnen jämt och rätt motsvara och betäcka kroppens förluster, desto bättre för oss. För litet är till fara för kroppens krafter, för mycket är till fara för vår mage och vår helsa samt till skada också för vår — kassa. En viktig fråga för hvar man, men isynnerhet för hvarje obemedlad man, är det alltså att få veta, hvad och huru mycket kroppen till sin nödtorft behöfver.

Vi hafva många olika slags födoämnen, olika till utseende och smak utur växt- och djurriket. Deras mångahanda beståndsdelar kunna dock (enligt kemien) sammanföras i 5 grupper: vatten, salter (hvarmed menas icke blott koksalt, utan flerehanda kalk-, talk-, natron- och kaliföreningar, hvilka såsom flertalet salter äro oförbränneliga), ägghviteämnen (till sammansättningen liknande ägghvite), fett samt sockerämnen d. v. s. socker, stärkelse, gummi m. fl. ämnen, som i magen förvandlas till socker, innan de ingå i blodet; de kallas på kemiskt språk kolhydrater*. — Det är nu för kroppens

* Våra kemiskt kunniga läsare må ursäkta, att vi söka försvenska detta konstord, som är så störande i en *svensk* text och så främmande för de olärde. Det kan ju också vara godt i dessa dyra tider för alla att påminnas om, att vi hafva ett »sockerämne» i bröd och potatis, som för kroppen är lika bra som det finaste kandisocker, om icke — bättre!

näring alldeles likgiltigt, om vi få vårt behof af vatten fyldt genom dricksvatten, vattensoppa, tevatten eller — champagne, vårt ägghvitebehof genom ägg, kött, fisk eller ärter, vårt sockerämnes-behof genom rörsocker, mjöl eller potatis o. s. v. Den praktiskt viktiga frågan blir därför denna: huru mycket behöfver jag af de nämnda *hufvudämnena* för mitt dagliga behof. Därvid kan man alldeles bortse från vatten och salter, som vi få liksom på köpet och för intet i mat och dryck (allt vårt vatten innehåller äfven en del salter). Alltså reducerar sig frågan till denna: huru få nog ägghviteämnen, fett och sockerämnen till billigt pris?

En fullväxt man, som arbetar ordentligt, anses behöfva för att fullt bibehålla sin arbetsförmåga dagligen förtära så mycken föda, att han utom vatten och salter tillför kroppen 120 gram ägghviteämnen, 60 gm fett och 500 gm sockerämnen.* Dessa senare tre äro således de kroppens nödiga näringsämnen, som måste köpas.

Ägghviteämnena utgöra största mängden organiskt ämne uti vanligt kött (muskler). De finnas för öfrigt ymnigt i födoämnen af både djur och växter. De bestå af kväfve (16 proc.), kol (52 proc.), väte och syre. Sitt namn hafva de däraf, att af hvad olika slag de än må vara t. ex. trådämne (»fibrin»), som framträder ur blod, då detta stelnar, ostämne (»kasein»), som finnes i mjölk, »legumin» uti ärtmjöl o. s. v., äro de dock till sina egenskaper så nära beslägtade med ägghvitan i ägg, att denna kan anses såsom typ för dem alla. Vid matsmältningen lämna de också samma slags slutprodukter, nämligen sådana former af ägghvita, som lösa sig i tarmsaften (»peptoner») och sålunda kunna uppsugas af tarmväggens kärl.

Bindväf, senor, benstomme och brosk, hvilka vid kokning gifva lim och därför kallas *limgifvande ämnen,* innehålla äfven kväfve och kunna af denna orsak räknas med bland födoämnen, som gifva ägghvita, eller åtminstone såsom ersättare för dessa.

Fett är ett så kändt ämne, att det icke behöfver beskrifvas. Det finnes i födoämnen af både djur och växter, men hufvudsakligen i de förra och innehåller icke kväfve, utan endast kol (79 proc.) samt väte och syre.

Sockerämnen äro socker, stärkelse, gummi m. fl. ämnen, som i form af socker ingå i blodet. De finnas hufvudsakligen i födo-

* Dessa siffror uppgifvas visserligen något olika af olika författare. Den kände tyska kemisten prof. Voit (München) uppställer 118 gm ägghvite, 56 gm fett samt 500 gm sockerämnen såsom normalt för en *manlig* arbetare. Vegetarianer anse 118 gm ägghvite vara dubbelt mera än som behöfs; men de hafva icke bevisat detta, åtminstone icke rörande nordbor, som hafva tungt arbete.

ämnen ur växtriket och innehålla, liksom fett, intet kväfve utan endast kol (44—47 proc.) samt väte och syre, men med den skilnad likväl, att syre och väte i dem förekomma uti samma viktsförhållande som i vatten. (Häraf deras namn kolhydrater af grekiska ordet »hydor», som betyder vatten).

Det är således egentligen kväfve och kol, som vi behöfva köpa i den dagliga födan, nämligen 20 gram kväfve och 335 gm kol. Men ofvanstående värden för de näringsämnen, som dagligen böra ingå i födan, kunna naturligtvis endast vara ungefärliga, ty en stor, starkt byggd man, som förrättar ett ansträngande arbete, behöfver ju mer föda, än en som är mindre och som arbetar måttligt. Af samma orsak behöfva äfven kvinnor i allmänhet mindre föda än män, och personer, som icke alls arbeta, kunna åtnöja sig med mycket liten mängd föda, hvilken dock aldrig bör innehålla mindre än 80 gram ägghviteämnen, 30 gm fett och 300 gm sockerämnen pr dag. Man har funnit, att en kraftig arbetare under arbetsdagen förbrukar föga mer kväfve (det är ägghviteämnen) än under hvilodagen; men att däremot kolåtgången ökas betydligt i mån, som han arbetar strängt. Det tillskott af föda, som då erfordras, bör alltså hufvudsakligen vara fett; ty mycket mer än 500 gm sockerämnen om dagen kan människans matsmältningsorganer svårligen bearbeta (»smälta») och tillgodogöra kroppen. Det är också af denna anledning, som något fett alltid måste ingå i födan, ehuru detta födoämne är minst 3 gånger dyrare än det vanligaste sockerämnet, stärkelsen.

För personer af olika stånd och yrken med fritt val af föda har man funnit följande tal: *för män* 100 à 150 gram ägghviteämnen, 50 à 100 gm fett och 4 à 500 gm sockerämnen; *för kvinnor* 50 à 100 gm ägghviteämnen, 30 á 100 gm fett och 250 à 350 gm sockerämnen.

Barn behöfva jämförelsevis mycken föda, ty de skola icke blott lifnära sig utan äfven tillväxa, och därföre kan deras behof i åldern mellan 5—15 år beräknas till omkring två tredjedelar, af hvad som erfordras för en fullväxt person.

Nu är det så, att intet födoämne, med undantag af mjölk, för det späda barnet innehåller näringsämnena alldeles i den proportion, som kroppen behöfver dem. Ett kilo potatis t. ex. innehåller 20 gm ägghviteämnen, 2 gm fett och 206 gm sockerämne (stärkelse), och om en arbetare skulle fylla hela sitt dagliga behof af ägghviteämnen genom att endast äta potatis, så skulle han få förtära mera än 5 kilo om dagen af den varan och således öfver

1000 gram stärkelse, hvilket torde blifva för svår belastning för äfven den kraftigaste matsmältningsapparat. — Ett kilo kött innehåller 167 gm äggviteämnen och 83 gm fett, samt i och genom dessa 151 gm kol. Men hela kolåtgången är 335 gm pr dygn; man skulle således behöfva äta mer än 2 kilo kött om dagen; och det blefve, utom andra olägenheter, synbarligen allt för dyrt.

Därföre bör »vårt dagliga bröd» bestå af flera olika födoämnen från både djur och växtriket. Människans matsmältningsorganer äro också lämpade för en blandad föda, såsom synes redan af tändernas byggnad. Det smakar oss ju också bäst, när vi t. ex. få smör på brödet; till magert kött få fet sås med potatis eller andra grönsaker; till fett fläsk ärter, bönor, potatis, bröd o. s. v. — Naturen själf, smak och vana hafva således i många fall redan lärt oss att sammansätta vår föda, så att den motsvarar kroppens behof.

Emellertid hafva vetenskapsmännen i vår tid (hos oss isynnerhet prof. Almén) gjort noggranna undersökningar om dessa förhållanden, närmast för det praktiskt viktiga ändamålet att utreda födoämnenas verkliga näringsvärde i förhållande till priset och att sålunda vägleda vid proviantering för krigsmakten, sjukhus, folkkök och andra allmänna inrättningar. Men därvid hafva erhållits många anvisningar, som böra komma äfven enskilda, i synnerhet fattiga och mindre bemedlade hushåll, till godo.

Beräknade efter i vårt land under sednare år gällande medelpris å matvaror vid partihandel och årsleveranser, hafva enligt Almén 100 gram ägghviteämnen i medeltal ett värde af 15 öre, 100 gm fett 20 öre och 100 gm sockerämnen 2 öre. Sammanlagda värdet af näringsämnena uti ett födoämne utgöra naturligtvis dess näringsvärde; skillnaden emellan detta och salupriset afgör alltså, om födoämnet är billigt eller dyrt. Men nu äro nästan alla matvaror, åtminstone i Stockholm, dyrare än vanligt, och därföre beräknas öfverallt här nedan efter minuthandelsprisen *för dagen* i Stockholm. T. ex. 1 kilo vanligt kött med ben innehåller 167 gram ägghviteämnen och 83,5 gram fett samt för öfrigt vatten, salter och ben. 100 gram ägghviteämnen hafva ett värde af 15 öre, alltså hafva 167 gm ett värde af 25 öre; 100 gm fett äro värda 20 öre och 83,5 gm 16,70; summa 41,8 öre, som alltså äro näringsvärdet uti ett kilo vanligt kött med ben. Men sådant kött kostar nu 85 öre pr kilo och således 2 gånger mera än näringsvärdet. En (1) liter potatis innehåller 13 gm ägghviteämen, 1,3 gm fett och 130 gm stärkelse. 13 gm ägghviteämnen äro värda 1,95 öre, 1,3 gm fett 0.26 öre och 130 gm sockerämnen 2,60 öre eller summa 4,81 öre. Men 1 liter potatis kostar nu 6 öre och således 1,3 gånger mer än dess näringsvärde.

Följande tabell öfver några af våra vanligaste och billigaste födoämnens sammansättning, näringsvärde, pris och billighet är uppgjord enligt dessa grunder. Allt beräknas pr öre för 1 kilo. Endast mjölk och blod beräknas pr liter och ägg pr stycke, såsom i tabellen ock angifves.

Födoämnen af djur.	Uti 1 kilo.			Örespris pr kilo.		
	Ägg-hvite-ämnen.	Fett.	Socker-ämnen.	Närings-värde.	Nuv. minut salupris.	Gånger närings-värdet.
Vanligt nötkött med ben	167	83,5	—	48,8	85	1,8
» » utan ben	196	98	—	49	130	1,7
Stek af oxe, kalf eller magert får	160	160	—	56	100	1,8
Hästkött utan ben	222	26	—	39	70	1,8
Lefver af nötkreatur	200	60	10	42,2	45	1,1
Hjärta och lunga af nötkreatur	160	60	—	36	42	1,2
Färskt fläsk, sidostycke utan ben	90	540	—	121,5	100	0,8
Salt » » » »	100	600	—	135	150	1,1
Salt amerikanskt fläsk	80	700	—	152	100	0,6
Rökt skinka	200	300	—	90	150	1,7
Färsk flundra	152	14	—	25,6	40	1,6
» gädda	97	2	—	15	60	4
» bohuslänsk sill	130	60	—	31,5	12	0,4
» strömming	135	40	—	28,3	15	0,5
Norsk salt sill	140	140	—	49	40	0,8
Strömming	130	45	—	28,5	30	1
Torsk = Kabeljo	250	5	—	38,5	50	1,3
Torkad Torsk (»Stockfisk» »Lutfisk»)	665	10	—	101,8	40	0,4
Fet, oskummad, söt mjölk (pr liter)	35	35	50	13,3	14	1
Mager, skummad, ej separerad	35	7	50	7,7	6	0,8
Salt matsmör	7	850	7	171,1	200	1,2
Färskt bordsmör	7	850	7	171,1	250	1,4
Smält skiradt ister	—	1000	—	200	100	0,5
Oskiradt ister	20	880	—	179	90	0,5
Fet ost	230	270	30	89,1	180	2
Mager ost	334	66	40	64,1	70	1
Ägg (pr stycke)	5,8	51	0,2	1,9	7	3,7
Blod (pr liter)	180	—	—	27	20	0,7
Födoämnen af växter.						
Gula ärter	220	15	530	46,6	25	0,5
Ärtmjöl	270	15	520	53,9	26	0,5
Bondbönor	240	15	500	49	18	0,4
Bruna bönor	240	15	500	49	40	0,8
Hvetemjöl (sekunda)	110	10	740	33,3	30	0,9
Majsmjöl	100	50	680	38,6	23	0,6
Sammalet rågmjöl	115	15	720	34,7	25	0,7
Rågsikt	115	15	720	34,7	32	0,9
Hårdt bröd af sammalet rågmjöl	115	15	720	34,7	35	1
Mjukt » » » »	77	10	480	23,2	30	0,8
Hafregryn	140	60	660	46,2	35	0,8
Hafremjöl	140	60	660	46,2	50	1,1
Korngryn	110	10	720	32,9	35	1,1
Risgryn	70	7	770	27,8	50	2
Potatis (pr kilo)	20	2	200	7,4	9,4	1,3
» (pr liter)	13	1,3	130	4,9	6	1,3
Potatismjöl	10	—	840	18,3	60	3,3
Kålrötter	10	1,5	90	3,6	5,9	1,6
Morötter	10	1,5	90	3,6	9	2,6
Hvitkål	20	2	50	4,4	5,9	1,3
Torkad frukt	20	—	500	13	130	10
Katrinplommon	20	—	500	13	130	10
Russin	20	—	500	13	130	10
Socker (gult farina)	—	—	1000	20	65	3,3
Honung	12	—	810	18	72	4
Sirap (brun tjock)	10	—	750	16,5	48	3
Svagdricka (pr liter)	7	—	23	4,5	2,8	1,9
Bayerskt öl	2	—	20	0,7	8	9,9

Af denna tabell ser man nu genast, att nästan alla födoämnen af djur icke innehålla sockerämnen, utan såsom regel endast ägghviteämnen och fett. Egentligen är det blott mjölk och ost, som genom sin halt af mjölksocker utgöra undantag. Däremot finner man, att födoämnen ur växtriket innehålla sockerämnen (vanligen såsom stärkelse) i öfvervägande mängd och äfven ganska mycket ägghviteämnen samt dessutom mera allmänt äfven något litet fett. Majs och hafre innehålla till och med ganska beaktansvärd mängd af det sistnämnda, nämligen omkring 50 à 60 gram pr kilo, eller föga mindre än hvad som finnes uti 2 liter fet oskummad mjölk eller uti 1 kilo mager ost, och lika mycket som uti lefver eller hjärta med lunga af nötkreatur eller uti färsk bohuslänsk sill.

Vidare förtjänar anmärkas, att 1 kilo finsiktadt ärtmjöl innehåller 0,6 gånger mer ägghviteämnen än samma vikt vanligt kött med ben och 3 gånger mer än färskt fläsk (sidstycke utan ben); att mjöl af hvete, råg och majs innehålla mer ägghviteämnen än salt rökt fläsk (sidostycken utan ben), och gryn eller mjöl af hafre lika mycket som salt norsk sill. Dessutom innehålla nu nämnda födoämnen ur växtriket en ganska betydande mängd sockerämnen, vexlande emellan 500 och 740 gram pr kilo, och hafva de sålunda ett ganska högt näringsvärde. Men, såsom man ser, motsvaras detta ingalunda af salupriset. Ett kilo finsiktadt ärtmjöl t. ex. med näringsvärde af 54,1 öre kostar 26 öre, då ett kilo kött med näringsvärde af 48,8 öre kostar 85 öre. Ett kilo hafregryn med näringsvärde af 28 öre kostar 35 öre. hvaremot ett kilo gädda med näringsvärde endast af 15 kostar 60 öre o. s. v.

Särskildt förtjänar majsmjöl att hos oss användas mera, än som nu sker såsom föda för människor. Det har t. o. m. högre näringsvärde än mjöl af råg och hvete, men är lättsmältare och dessutom 25 procent billigare. Det har flera gånger högre näringsvärde än potatis, men kostar endast dubbelt så mycket. Emellertid har majsmjölet en något fadd smak och användes därför bäst i blandning med andra mjölsorter och såsom gröt och välling, men äfven såsom bröd.

Såsom allmän regel kan man fastslå, att födoämnen af djur äro dyrare än af växter. Det är egentligen endast oskiradt och skiradt ister, fläsk, färsk och salt sill, torkad torsk (s. k. lutfisk) samt blod och mjölk, hvilka i näringsvärde och salupris något så när kunna jämföras med föda af växter. Dessa äro också öfverallt fattigmans föda. Till någon del kan väl nyssnämnda prisskilnad förklaras och äfven något utjämnas däraf, att fett är mycket lättsmältare än sockerämnen, och att äfven ägghviteämnen af djur äro mera lättsmälta än af växter.* Men i allmänhet beror nog priset, åtminstone å de födoämnen, hvarom här är fråga, likasom vid all handel, på tillgång och efterfrågan. Många födoämnen fördyras för öfrigt icke obetydligt däraf, att vid tillagningen mycket måste bortrensas såsom odugligt till föda för människor. (Forts.)

* De lättsmältare födoämnena ingå till större procent i vårt blod än de svårsmältare. En större eller mindre del af all föda bortgår osmält.

Max von Pettenkofer.

Professor M. v. PETTENKOFER, den världsberyktade hygieniska forskaren i München är icke okänd för Helsovännens läsare. Vi hafva understundom haft artiklar af hans penna. Vi tro därföre, att hans bild med det vackra, kraftiga, intelligenta ansigtet skall intressera våra läsare. Vi hemta den, liksom den därtill hörande texten, ur Norskt Magazin för läkarevetenskapen, där d:r AXEL HOLST införde densamma förlidet år.

Den 3:dje december var det 3 år, sedan i München hölls en fest för denne Europas störste hygieniker, som då fyllde 70 år. Till festen utkom en liten skrift, som innehöll några af milstolparna i hans lif. Det har sitt intresse att känna dem. Huru vexlande kan icke äfven stora mäns lif vara, innan de få aning om, i hvilken riktning deras lifsgerning skall komma att gå.

PETTENKOFER är född på en liten plats i Bayern år 1818. Föräldrarne »hade svårt att åvägabringa jämnvigt mellan inkomster och utgifter,» och därföre kostade hans onkel, som var apotekare, latinskola på honom. Då han slutat skolan och i några år uppehållit sig vid universitetet, önskade onkeln hans biträde på apoteket, och så kom han in där såsom lärling. Men onkeln var en sträng herre, och en dag försvann Pettenkofer. Nu blef han skådespelare. Försynen ville emellertid annorlunda. P. hade fattat tycke för en sin kusin, som han sedan blef gift med, och denna ville icke lofva honom sin tro, »förrän han blef en ordentlig människa igen». Ja, så blef han vän med onkeln igen, och då en tid förgått, tog han både apotekare- och doktorsexamen. Nu gällde det då, hvilkendera af dessa examina han skulle göra bruk af. Emellertid hade han kommit i umgänge med några kemister; resultatet blef, att han för en tid slog sig ned hos LIEBIG och studerade kemi, hvarpå han fick en liten anställning såsom kemist i patologi vid allmänna sjukhuset i München. Bland annat upptäckte han där den s. k. Pettenkoferska gallreaktionen. Sålunda hade han kommit in i kemien. Då blef en dag en kemistplats vid myntet i München ledig, och så — sökte P. och fick den.

Nu trodde Pettenkofer, att han för alltid sagt farväl både till medicin och farmaci. Men åter blef det annorlunda.

På myntet gjorde han sig bemärkt genom sina kemiska studier, och en dag år 1847 tillfrågades han, om han ville öfvertaga en nyinrättad professur i medicinsk kemi vid universitetet i München. Efter något betänkande beslöt han sig därför; (lönen var, i parentes sagdt, 700 gulden, »2 skäppor hvete och 7 skäppor korn»). — Så begynte han hålla föreläsningar. Dessa fingo emellertid snart ett annat innehåll, i det han därtill knöt en öfversigt öfver den dietetiska kemien; däraf framgingo åter, eftersom hans studier fortskredo, hans föreläsningar öfver hygien.

Sedan den tiden har det slagit många böljor mot stranden. Pettenkofers namn har gått världen rundt; han har fått ett »von» för sitt namn och blifvit hedersborgare i München samt varit erbjuden ledningen af Riks-sundhets-amtet (»Reichs-Gesundheits-amt») i Berlin. Han har sålunda nog af »grader» att se tillbaka på.

Men så ligger det också bakom dessa grader ett lif verksamt såsom för få. Och när nu den gamle mannen, som trots sina 73 år fortfarande håller föreläsningar 5 gånger i veckan kl. 7—8 på morgonen med en eld, som är gifven åt få, och med en mimik och en gestikulation, som på ett behagligt sätt återkalla minnet af hans ungdomslif på skådebanan; när han nu på grund af sjukdom, sockersjuka (»jag känner mig dödstrött»), håller på att lägga upp årorna för en tid eller kanske för alltid hvad personlig forskning angår, så vet han i hvarje fall, att han *har* arbetat.

Ville man ingå på alla de spörsmål, vid hvilkas besvarande Pettenkofer antingen lagt grunden eller varit med om ett viktigt ord, skulle det leda till att genomgå — man hade så när sagt — alla hygienens hufvudkapitel. Vi inskränka oss till att orda något om de af hans lärosatser, som man särskildt afser, när man talar om Pettenkofers skola. Det är de, som hafva medfört hans egna särskilda ståndpunkt, och för hvilkas skull han på gamla dagar har haft mången bitter stund.

Det är Pettenkofers *jordmåns-teori,* som man särskildt menar, när man talar om Pettenkofers skola. Det är nu snart 40 år, sedan han kom in på den vägen. 1854 härjade koleran i Bayern. En kommission af 11 medlemmar, däribland P., nedsattes för att studera sättet för dess utbredning. Kommissionen afgaf en berättelse, som den afslutade med icke mindre än 101 slutsatser. I en af dessa stod, att sjukdomen icke hade visat sig i oafbrutna linier utefter landsvägar, järnbanor eller segelbara floder; i en annan stod, att sjukdomens utbredning i form af epidemier uppenbart betingades af vissa lokala förhållanden, som riktigt nog icke kunde närmare bestämmas; en slutsats åter var, att endast vissa lokaliteter längs vattendragen hade att uppvisa bestämda grupper af epidemier.

Dessa undersökningar bilda grundvalen för P:s senare oafbrutna arbete med detta ämne, ett arbete, som har fört till hans »lokalistiska», eller såsom den ock, ehuru icke längre just så sant kan kallas, hans *grundvattensteori.*



Pettenkofer tror, att kolera, liksom också tarmtyfus, i likhet med frossa icke smittar direkt från en person till en annan på det sätt, att smittämnet lämnar den först angripnes kropp i en till den andre direkt öfverförbar form. Han tror däremot, att, när smittämnet har genomgått en person, måste det först genomgå en egen utveckling af okänd natur i marken, innan det åter kan bli farligt för andra. På grund af sina undersökningar tror han, att för en sådan utveckling kräfves en porös jordmån, alltså icke t. ex. fast berg; jordmånen måste vidare hvarken vara alltför fuktig eller alltför torr. Därföre upphöra farsoterna, när det är ihållande torka eller regn. Det kräfves således, enligt

hans åsigt, en viss *medelgrad* af fuktighet i jorden, och en sådan antager han inträda, då grundvattnets yta (nivå) sjunker, då uppstår nämligen öfver grundvattnet ett jordlager, hvars porer äro uppfyllda med fuktighet och luft i ett för smittans utveckling gynnsamt förhållande. Han menar nu alltså icke längre, såsom många ännu påstå, att grundvattenshöjden i och för sig är det bestämmande; den är blott såsom »visaren på ett ur», så att ett sjunkande anger, att smittämnena nu kunna utveckla sig öfver detsamma. — Förutom dessa förhållanden tillskrifver P. tillika markens förorenande med affallsämnen stor betydelse, emedan sådant kan tillföra smittämnena näring.

Vår uppvärmning.

Af prof. *Max v. Pettenkofer* (München).

1. *Vårt värmebehof.*

Genom kroppens beklädande och boningsrummens uppvärmning skaffar sig människan äfven i kalla trakter och under kalla årstider ett varmt klimat. Detta konstgjorda klimat är mycket varmare och jämnare fördeladt än de fleste tro. Människan befinner sig väl blott då, när temperaturen i hennes inre, kroppens kärna, är 37 $^1/_2$° C. och icke vexlar mer än högst en half grad. Negern i de tropiska länderna är icke varmare än eskimån i polartrakterna, ehuru årets medeltemperatur i dessa länder med 40° C. afvika från hvarandra.

Vi reglera dessa stora temperaturskillnader dels på fysiologiskt-kemisk, dels på fysiologiskt-fysikalisk väg, i det vi vid till- och aftagande värme hos vår närmaste omgifning dels genom ämnesvexlingen alstra mer eller mindre värme i oss, dels låta mer eller mindre afgå ur vår kropp genom utstrålning, afledning och afdunstning.

Under normala förhållanden ombesörjer vår kropp regleringen af värme-ekonomien utan vår vetskap på reflektorisk väg, motsvarande de vexlande värme- och köldretelser, som verka på vårt nervrika hudorgan. Ämnesvexlingen stegras och därmed värmeproduktionen vid tilltagande afkylning, liksom den i motsatt fall aftager. Men därjämte medverka våra kärlnerver, i det att det ytliga kretsloppet vid stigande afkylning, vid en kall retning, som verkar på hudorganet, minskas, hvarigenom mindre värme bortgår från kroppsytan.

Vi afgifva den i oss alstrade värmen dels genom huden, dels genom lungorna. Värdet för dessa båda vägar är dock högst olika. Af de tre millioner gram värme-enheter (s. k. kalorier), som en frisk vuxen människa i genomsnitt alstrar per dag, afgår vanligen öfver 80 % genom huden och knappt 8 % genom andningen. Därföre väljer människan till skydd för sin kropps-värme blott sådana medel, som verka på huden.

Hufvudmedlen äro, som bekant, kläder och bostad med uppvärmning i denna senare.

Uppvärmningen, d. v. s. behofvet af uppvärmning, beror åter i hög grad af kläderna. I ytterkläderna eller i bädden, som är en mycket vigtig beklädnad, hvari vi tillbringa en dryg del af vårt lif, behöfva vi i vårt klimat föga eller alldeles ingen uppvärmning. Men lättare klädda frysa vi understundom och förkyla oss. — När frysa vi?

Denna känsla inträder hos olika personer, äfven om de äro alldeles lika klädda och föra samma diet, vid olika temperatur allt efter känsligheten hos de hudnerver, som verka på kärl-apparaten och det ytliga kretsloppet. Ofta är en person ännu varm vid en temperatur, för hvilken en annans hud visar sig såsom gåshud.* Huden kännes kall, icke emedan hela kroppen mister mera värme än annars, utan emedan det ytliga kretsloppet afstannar, och sålunda mindre värme från kroppens inre når fram till den yttre huden, i hvilken organet för värmeuppfattningen ligger. Vid frossfeber stiger t. o. m. temperaturen i kroppens inre under fross-stadiet för att under värmestadiet åter aftaga.

Kärlnerverna svara mot (reagera) på köld och värme olika hos olika personer, som äfven kommer an på, å hvilka delar af huden retningen inverkar. De delar däraf, hvilka vi vanligen låta vara obeklädda, ansigte och händer, äro mycket okänsligare än sådana, som vi hafva beklädda. Ett kallt luftdrag, som icke gör oss någonting, om det blott träffar ansigte och händer, kan plötsligt komma hela huden att skälfva, om det träffar en del af den nakna halsen eller det blottade bröstet. Köldretningen utbreder sig från en del af huden reflektoriskt på hela organet. Dessa plötsliga rubbningar i kretsloppet utifrån in kunna lätt skada helsan, i synnerhet där motståndskraften är ringa.

Hela vår värme-ekonomi och dess reglering beror sålunda i väsentlig grad af klädedrägten. Om man mäter temperaturen hos luften mellan huden och kläderna, när det kännes angenämt och vi icke förnimma någon kyla, så finner man + 25 à 30°. Vi föra sålunda med oss i våra kläder ett nästan tropiskt klimat. Blir luften öfver större delen af vår hud kyligare, så känna vi behof af att påtaga ännu en rock eller annat plagg, eller att uppvärma luften, innan den intränger i våra kläder, d. ä. att uppvärma luften i det rum, där vi uppehålla oss.

Mycket är redan taladt och skrifvet om, huru pass man skall uppvärma luften i bebodda rum. Hittills har man på denna fråga vanligen gifvit till svar + 17° C. Man kan öfver hufvud låta detta svar gälla såsom nästan riktigt, ehuru naturligtvis därvid äfven kläderna, kroppens tillstånd och luftens beskaffenhet utöfva ett visst inflytande. Mäter man temperaturen vid flera tillfällen, då personer, lätt klädda och icke upptagna med ansträngande sysselsättning, känna densamma angenäm, finner man den vara från 17 till 20° C.; lägre och högre vexlingar göra sig redan bemärkta såsom något icke alldeles normalt.

Personer, hvilka om vintern mycket uppehålla sig och röra sig i fria luften, behöfva som bekant om aftonen i sin kammare enligt regeln en så hög temperatur i sina kläder och sin bädd, att det för andra blir mycket för varmt, medan de förra ändå faktiskt hafva kalla händer. För sådana, hos hvilka kärlnerverna äro vana att i kyla under rörelse och stegrad inre värmealstring tillbakahålla blodströmmen från huden, tyckes en starkare värmeretning utifrån behöfvas än för andra, ifall blodomloppet i huden skall fullständigt återigen komma i gång.

* Gåshud kallas vår hud, då den genom hudmusklernas sammandragning blir knottrig såsom huden hos en gås.

Vi bedöma temperaturen i ett rum subjektivt efter vår känsla, objektivt efter termometern. Det kommer därvid an på, om termometern visar riktigt samt hvarest den befinner sig. Det finnes termometrar till salu, som visa falskt på en, två och till och med flera grader. Vanligen visa de för högt. Nu finnes det normaltermometrar, hvarmed man kan jämföra en köpt termometer, eller jämför man den med en annan, om hvilken man vet, att densamma visar riktigt. Då kan man se, huru många grader man vid afläsandet skall tillägga eller frándraga.

En termometer visar ganska olika temperaturer, allt eftersom den befinner sig i närheten af ett fönster, en dörr eller midt i ett rum. — Det är vanligt att hänga en termometer på väggen. Men härtill skall man aldrig välja en vägg, som vetter utåt, utan alltid en mellanvägg, på hvars midt man anbringar instrumentet, icke öfver en manshöjd högt.

Men icke ens på en riktig termometer, som sitter på en riktig plats, kunna vi under alla omständigheter förlita oss. Luftens temperatur i en kammare verkar på vår värmeförlust hufvudsakligen blott genom afledning och utdunstning. Men äfven väggar och möbler och deras temperatur hafva genom sin utstrålning ett stort inflytande på vår värmeförlust. I ett rum, som länge varit kallt, kan luftens temperatur visa 20° C., och den, som befinner sig där, fryser likväl, så att han misstror termometern, som visar 20°. Om han behåller rummet ett par dagar och där fortfarande eldas, kan det dock snart blifva honom för varmt vid 20°. Detta iakttager man ofta under resor om vintern på värdshus, där man tager in och förut beställt ett varmt rum. I rum, som behöfva eldas, måste nämligen icke blott luften, utan äfven väggar och hvad annat, som i rummet finnes, vara till en viss grad uppvärmdt, ifall icke för mycket värme genom utstrålning skall afgå från oss.

2. *Vårt bränsle.*

Vi framställa värmen hufvudsakligen ur trä eller stenkol, här och där äfven af torf. Ofta frågas, hvarmed man eldar billigast. Det beror på de värmeenheter, som ett värmematerial vid fullständig förbränning kan utveckla, och efter dess pris i handeln.

Trä lemnar i lufttorrt tillstånd ungefär 3,000 värmeenheter, stenkol efter afdrag af dess aske- och vattenhalt i genomsnitt något öfver 6,000 värmeenheter, Torf gifver med liknande afdrag något mera värme än trä; d. v. s. genom förbränning af 1 kilo trä kan man höja temperaturen på 3,000 kilo vatten 1 ° C., med 1 kilo stenkol 6,000 kilo vatten lika mycket.

De olika träslagen, mjukt trä (tall- och furuved) och hårdt trä (björk och bok), gifva nästan lika stora värmemängder, d. v. s. en kilo tallved lika mycket som 1 kilo bokved. Men man köper veden icke efter dess vigt, utan efter dess volym.

1 ster (tysk famn) bokved väger c. 500 kilo = 1,500,000 värmeenheter
1 » » tallved väger c. 370 kilo = 1,110,000 »

Vid detta förhållande är verkligen också 1 ster bokved mera värd än 1 ster tallved.

Med afdrag af aske- och vattenhalten motsvara 185 kg stenkol en ster barrved och 300 kg en ster bokved.

Frånsedt frågan om bekvämlighet och renlighet vid uppvärmningen, må det sagda tjäna till ledning vid bedömandet af frågan, om man på en ort eldar billigare med ved eller stenkol. Ur sanitär synpunkt är det alldeles likgiltigt, om man eldar med ved eller stenkol, under förutsättning af en riktig konstruktion af värmeapparaterna.

3. *Våra skorstenar.*

Ur sanitär synpunkt måste man ovillkorligen fordra af alla värmeapparater, att värmematerialets förbränningsprodukter icke uppblandas med luften i huset utan bortgå i det fria. Rök i ett rum är icke blott obehaglig, utan verkligen skadlig och under vissa omständigheter lifsfarlig. Röken från hvarje eldstad måste genom en skorsten kunna fullständigt aflägsnas eller — såsom man vanligen säger — dragas ut. Men skorstenarne äro icke någon sugapparat, såsom t. ex. pumpar, hvilka genom en mekanisk kraft sättas i rörelse, utan blott lodrätt stående rör med alltid samma volym, nertill och upptill öppna. Skorstenen drager nedifrån upp, så länge luften i densamma är varmare än den omgifvande luften. Är deremot denna senare varmare, går draget i riktning uppifrån ned, i hvilket fall röken från en eldstad icke går ut genom skorstenen, utan in i de rum, som skola uppvärmas. Denna omvända rörelse antar en annan riktning, först sedan luftens temperatur i skorstenen uppnått en höjd, som öfverstiger den fria luftens. Däraf kommer sig, att kakelugnar och andra eldstäder i rum, som länge stått oeldade, ofta röka in, när man börjar elda i dem. Denna olägenhet öfvervinnes lätt, om man, innan man påtänder bränslet i eldstaden, anbringar en värmekälla, en liten eld (t. ex. en lampa) däri, som uppvärmer luftpelaren i skorstenen så mycket som nödigt är. Vida skorstenar äro svårare att få drag uti än trånga, emedan mera värme är erforderlig för att gifva de förra den nödiga temperaturhöjden. Det bästa draget i en skorsten blir, om luftens temperatur i densamma är c. 30° C. högre än den omgifvande luftens. Men äfven en mindre temperaturskillnad är i allmänhet nog.

Äfven skorstenens höjd är af betydelse, emedan skillnaden i tryck mellan inne och ute växer med höjden på den varmare (lättare) luftpelaren.

Man säger vanligen, att den varmare luften »sträfvar att stiga uppåt», något som dock ingalunda är fallet. Det är ingen aktiv sträfvan, utan en helt och hållet passiv, i det den varmare luften såsom specifikt lättare än den omgifvande kallare luften af denna senare tryckes i höjden; den varmare luften stiger upp öfver den kalla efter samma lag som oljan stiger i vattnet.

Ur skorstenen böra blott produkter af en fullständig förbränning af värmematerialierna, men icke sot och rök (oförbrända ämnen) uppstiga, och alla eldstäder böra med hänsyn härtill inrättas. (Forts.)

Bokanmälan.

Helsovårds- och sjukvårdslära för skolan och hemmet

af Jacob Göransson, *med. d:r, med 79 bilder i texten. Stockholm, Fahlcrantz & C:os läroboksförlag. 8:o. Pris: häft. 1 kr. 75 öre, inb. 2 kr. 25 öre.*

I n:r 19 förlidet år anmälde vi en lärobok »för flickskolor» af d:r H. Berg. Föreliggande arbete är enligt titelbladet skrifvet för »skolan och hemmet». Det är ursäktligt, att man icke *nu* vill skrifva en lärobok *ensamt* för skolan, då vid statens läroverk helsovårds- och sjukvårdslära icke äro införda såsom läroämnen. Och hvad den sistnämnda angår önska vi den icke heller införd. Helsovården, men icke sjukvården, hör — enligt vår mening — skolan till. Vi anse det därför såsom ett missgrepp af förf. att hafva velat förena dessa bägge olika discipliner i en lärobok för skolan. Är nu den förra delen afsedd för skolan och den senare för hemmet, så synes redan häraf, att de båda icke kunna förena sig om samma bok.

Men oförenligheten af de bägge uppgifterna framgår äfven af annat. Kan man än säga, att sjukvårdsläran i föreliggande arbete passar för hemmet, men alls icke för skolan, så måste man om helsovårdsläran — hvartill vi med förf. få räkna äfven bokens 57 första sidor »om kroppens byggnad och förrättningar» — säga, att den icke fullt passar hvarken för hemmet eller skolan. För hemmet är framställningen alltför docerande; såsom lärobok för skolan sakna vi återigen det särskiljande af det mer väsentliga från det mindre väsentliga, som kan göras genom olika §§ med olika stilar. Vi anse detta högst väsentligt för en *lärobok* och yttrade oss härom vid anmälan af det ofvan omnämnda arbetet (se sid. 291 årg. 1891.) En lärobok, hvilken, i afseende på det typografiska, väller fram såsom en jämn ström utan så att säga vare sig uppförs- eller utförsbackar blir svårläst och tråkig för eleverna, synnerligen när förf., såsom här, synes bemöda sig att, utan alla slags utflykter i tankegången, vara i afseende på innehållet torr såsom en matematiker, hvilket visserligen *kan* försvaras i en *lärobok*, enär det i skolan tillkommer läraren att sätta kött på benen, om vi så få säga, men som näppeligen duger i en läsebok för hemmet.

Den första afdelningen om kroppens byggnad och förrättningar (57 sid.) är ganska fullständig, ja man kan säga mer än nog för skolans behof. Den belyses af tydliga, vackra och delvis färgtecknade figurer. — Den andra afdelningen, helsovårdsläran, (47 sid.) afser — säger förf. — endast »vissa delar af den allmänna helsovårdsläran;» alltså ej den speciela, hvilken »afser motverka inflytandet af hygieniska missförhållanden, som äro följder af vissa yrken och sysselsättningar.» Det är svårt skilja dessa afdelningar åt, och vi mena, att förf. kunnat och bort utvidga helsovårdsläran på sjukvårdslärans bekostnad. Sålunda saknas i helsovårdsläran alldeles det för ungdomen i vår tid så viktiga kapitlet om faran för nervsystemet af öfveransträngning, af nattvak, af lidelser, af laster m. m. dyl. rörande själens verkan på kroppen. Detta skulle hafva inrymts under rubriken »sömn och hvila»,

hvaråt förf. egnar blott 1 sida, medan åt »födan» egnas 8 sidor. I detta senare kapitlet finna vi dock äfven en betänklig brist, då där åt spritdryckerna upplåtas blott 8 rader, åt kaffet 4 samt åt tobaken 4 rader. Dessa i folkens lif nu så ingripande njutningsmedel hade väl förtjent en utförligare behandling uti sitt särskilda kapitel, då de ock sluppit framträda under den orätta rubriken »föda».

I sjukvårdsläran, som upptager 54 sidor, beskrifvas, efter en inledning om »smittosjukdomar», på 10 sidor mässling, kikhosta, difteri, skarlakansfeber, smittkoppor och nervfeber. Härvid må hemställas, om icke tuberkulos och skrofulos äro vida viktigare smittosjukdomar för oss än kikhosta och koppor. För öfrigt torde magkatarr, bleksot, reumatism och nervsvaghet förtjäna plats i en lärobok för vår tid lika mycket som åtskilliga smittosjukdomar, *ifall* nu speciel sjukvårdslära där skall inrymmas. — »Den allmänna sjukvårdsläran», (d. v. s. sjukskötsel-läran), som sedermera följer på 10 sidor, synes oss däremot vara väl på sin plats och väl genomförd.

Slutligen följer på 20 sidor en samaritkurs, belyst af talrika figurer, hvari förf. med välkänd förfarenhet behandlar sitt ämne, samt såsom afslutning på boken 10 sidor om helso- och sjukvårdslärans historiska utveckling. Denna afslutning på en lärobok kan vara ganska lämplig, ehuru det är svårt att däri draga fram just det, som är *väsentligt* i historien. Då förf. här icke med ett ord omnämner den storartade insats, som miss FLORENCE NIGHTINGALE gjort i vår tids sjukvård, är det säkert en ofrivillig försummelse, som han själf beklagar.

I bokens slut sakna vi register, en viktig sak för en lärobok.

Trots det sakrika innehållet och den i allt hufvudsakligt korrekta framställningen (vi sakna utrymme för mindre detaljanmärkningar) uti det föreliggande arbetet, tro vi alltså, att det behöfver och bör i åtskilligt omarbetas med ett partielt utbyte af innehåll, om det skall passa till skolbok. Och detta torde nog hinna ske, innan boken får sin egentligen afsedda användning. Ty sannolikt är den tid icke nära, då man finner utrymme i våra elementar-skolor för ett så — närliggande ämne som det om vår egen kropps vård.

Lärobok i helsolära *för folkskolan af doktor* HENRIK BERG. — *Stockholm, A. V. Carlssons förlag. — 60 sid. 8:o. — Pris: häft. 40 öre, kart. 50 öre.*

Såvidt vi veta, är föreliggande bok det första försöket hos oss af en läkare att skrifva en lärobok i helsolära för vår folkskola. Denna uppgift är ock i självfva verket ganska svår, ty det gäller att på ett litet utrymme vara innehållsrik, men på samma gång klar och bestämd. — Då författaren i denna bok uteslutit allt om kroppens byggnad, hvilket han anser nog afhandlas i folkskolans lärobok i naturkunnigheten, samt infört blott några korta stycken med fin stil om kroppens förrättningar, så har han kunnat i densamma inrymma ganska mycket, ja vi kunna säga allt väsentligt af den enskilda helsovården, om än — såsom naturligt och rätt är — i ofta blott kortfattade satser, hvilka böra af läraren vidare utläggas.

I 16 kap. afhandlas: helsan, luften, solljuset, födoämnena, njutningsmedlen, värmet, beklädnaden, hudens skötsel, kroppsrörelse, arbetet, hvilan, en glad och förnöjd sinnesstämning, smittämnena, sårbehandling, sjukdom och några därmed sammanhängande förhållanden samt den allmänna helsovården. De tre sista kap., som strängt taget ej höra till ämnet, upptaga blott fem sidor.

Såsom redan af rubriken på det 12:te kap. framgår (»Om en glad och förnöjd sinnesstämning») håller sig icke förf. endast till den s. k. »ingeniörshygienen», såsom vanligt är i vår tids hygieniska literatur, utan han har öppen blick äfven för helsans samband med det moraliska och religiösa lifvet. Då han i sagda kapitel t. ex. äfven egnar en not på 6 rader åt socialismen och utilismen, kunna vi icke anse, att han går utom sitt ämne, utan tager det såsom det i folkskolan kan och får tagas. — I kap. om »njutningsmedlen» (som skiljas från födoämnena) afhandlas på 6 sidor kaffe, tobak och alkohol, hvarvid 4 sidor egnas åt den sistnämnda; och anser förf. sig här hafva tillmötesgått riksdagens önskan om detta ämnes behandling i samband med helsoläran. Vi tro ock, att här är nog sagdt för folkskolebarn.

Att förf. icke förbiser våra rent nationela behof synes af kap. om hudens skötsel och kroppsrörelse, däri behofvet af den gamla folk-bastuns och de gamla folk-lekarnes återupplifvande bland annat framhålles. — En normal-arbetsdag på 10 timmar förordas.

Boken, som har en fortlöpande paragraf-indelning, afslutas med ett ganska fullständigt sakregister.

Vi förmena, att denna lärobok väl förtjenar att beaktas af vår folkskolas lärare och andra vederbörande samt hemställa, om den icke kunde inrymmas i folkskolans högre klasser i samband med undervisningen i naturkunnighet.

Läkareråd.

Tändernas renhållning är en ganska viktig sak i vår tid med släktets dåliga tandbyggnad. Ty sedan emaljen spruckit sönder genom heta soppor och hett kaffe, är gärdet uppgifvet för de frätande syror, som bildas genom socker- och stärkelsehaltig föda. Sedermera hjälpa de många bakterier, som alltid finnas i munnen till att fullborda tandens förstörelse genom röta (karies). Såsom ett lämpligt och smittdödande munvatten rekommenderar tandläkare Lenhardtsson i Eira (efter Miller): Saccharin 2 gm, Benzoësyra 3 gm, Ratania-tinktur 15 gm och Pepparmyntdroppar 0,75 gm lösta i Sprit 100 gm. — Häraf tages 1 tesked i $1/_2$ glas vatten, hvarmed munnen sköljes, helst efter hvarje måltid.

Mot såriga kylknölar rekommenderar en fransk läkare (Brocq) följande salfva: Karbolsyra 1 gm, Blysalfva 20 gm, Lanolin 20 gm, Mandelolja 10 gm, Lavendelolja (för att få god lukt på salfvan) 20 droppar. — Salfvan ingnides 2 à 3 gånger dagligen.

Mot influensan, som nu åter går epidemiskt i Stockholm och flerestädes, finnes icke något direkt smittan dödande medel. Men af stor vikt är, att den sjuke *redan i början* af sjukdomen håller sig inne, helst till sängs. Svettdrifvande bad eller andra svettdrifvande medel äro ock i början att tillstyrka. Af medikamenter användes, om febern är häftig, antifebrin eller antipyrin, $^1/_2$ gm 2 à 3 gånger på dagen. (Det senare, men icke det förra, fås utan läkarerecept på apoteken). I lindrigare fall behöfves dock alls icke någon medicin.

Varmt vatten såsom läkemedel. Att dricka en stor portion varmt vatten en half timme, innan man går till sängs, är ett godt medel mot *förstoppning.* Under månader fortsatt med lämplig diet botas sålunda äfven *dålig matsmältning.*

En i hett vatten doppad flerdubbel yllelapp eller svamp, som lägges på strupen vid *strypsjuka,* framkallar inom några minuter lindring.

En i hett vatten doppad och urvriden handduk, som lägges på magen, lindrar hastigt *kolikplågor.*

Hufvudvärk viker oftast för en liktidig användning af hett vatten bak i nacken och för fötterna.

Mot *invärtes blödning* än insprutning af hett vatten (42 à 50° C.) af utmärkt verkan.

Mot nervös hjertklappning användes oftast med fördel kallt vatten öfver hjärttrakten. Vid uppstigandet på morgonen tvättas hjärttrakten med en i kallt vatten doppad svamp. På aftonen, då man går till sängs, lägges en i kallt vatten doppad urvriden flerdubbel duk öfver hjärtat och betäckes med en torr duk. När omslaget blir varmt, tages det bort.

För att framkalla köld kan man också långsamt drypa på hjärttrakten 40 à 50 droppar eter eller kloroform.

Ventilation af fabriker och verkstäder.

Detta ämne, med särskild hänsyn till äldre byggnader, behandlades i ett föredrag af yrkesinspektören, ingeniör *Gust. Uhr* vid helsovårdsföreningens sammanträde härstädes den 12 December.

Sedan talaren påpekat ventilationens nödvändighet ur såväl humanistisk som ekonomisk synpunkt samt framhållit, att ventilation utan sträng renhållning i lokalerna ej blir af något gagn, öfvergick han till frågan om ventilationens åstadkommande. — När man arrangerar ventilation, måste man först tillse, att ej andra olägenheter uppkomma däraf, såsom händelsen ofta är. För att en ventilations-anordning ej må medföra olägenheter fordras, att kalldrag ej framkallas, att luftlagren nära golfvet ej kunna inkomma och cirkulera i de af ventilationsinrättningen möjligen framkallade luftströmmarna, samt att varmapparaternas värmeytor ej utsättas för dammaflagring. Dessa vilkor uppfyllas ganska fullständigt af varmkammare- eller centraluppvärmnings-systemet, som äfven är i bruk i Stockholm, men detta fordrar många och rymliga kanaler, särskilda varmkammare, förlagda under lokalerna, som skola ventileras, samt är dyrbart att anlägga. Det kan därför ej få vidsträckt användning.

Däremot kunde sådan vinnas af ett i Förenta staterna brukadt system, utarbetadt af *Sturtevant.* Den höjdskillnad, som i här brukliga centraluppvärmnings-system finnes mellan varmkammaren och utströmningsöppningarna för varmluften och hvilken reglerar luftens inströmningshastighet i lokalerna och i dessa hålla lufttrycket i viss mån högre än yttre atmosferen, är i Sturtevanska

systemet ersatt genom en fläkt, som drifves af mekanisk kraft. Den varma luften, som väl blandad utströmmar från fläkten, framledes genom lokalerna antingen i murade kanaler, förlagda i golfvet, eller i plåtrör under taken. Fläkten med sin varmapparat vid sidan placeras vanligen på golfvet i arbetsrummet eller i ett utbygge därinvid.

Detta system kan lätt utvidgas efter behof. Med ökning af fläktens hastighet ökas också mängden luft, som framdrifves, samt medgifver ledningsrörens utsträckning.

Kostnaden för anläggning och drifvande af en dylik ventilations- och värmeapparat ställer sig jämförelsevis billig. Enligt uppgift från England utgör anläggningskostnaden 420 kr. pr 1,000 kbm lokalrymd och årliga kolförbrukningen 3,530 kilo pr samma enhet.

Till slut vidrörde talaren den olägenhet, som uppstår i arbetslokaler genom förbränningen af lysmateriel. Dels uppstår en olidlig upphettning af luften, dels ökas kolsyremängden. Denna sista olägenhet kunde omintetgöras genom att anbringa draghufvar öfver lågorna.

Efter föredraget uppstod diskussion, i hvilken deltogo, utom föreläsaren, ingeniörerna *Dahlgren, Lundström* och *Sondén*, doktor *Nilsson*, professor *Retzius*, fabrikör *Fjällbäck*, förste stadsläkaren *Linroth* samt generaldirektör *Almén*.

(Insändt.)

Ett godt kommunalt föredöme.

I Walbo församling i närheten af Gefle har nyligen inrättats en obduktionslokal för rättsmedicinska liköppningar. Så vidt vi känna, torde denna församling vara den första landskommun inom hela landet, hvilken förskaffat sig en särskild sådan lokal. Den består af tre ljusa och höga rum, som alla kunna uppvärmas, nämligen likrummet, försedt med en katafalk; själfva obduktionsrummet, försedt med ett präktigt bord, skåp och nödiga kärl, samt slutligen ett trefligt möbleradt rum för läkaren och kronolänsmannen. Allt inom lokalen är synnerligen prydligt och propert samt hållet i svart färg.

Hvarje läkare, som häri har erfarenhet, vet, med hvilka besvärligheter för honom och närvarande vittnen de rättsliga liköppningarne på landet kunna vara förenade, i det de oftast måste ske i uthus eller andra olämpliga rum, där obekvämligheter af allehanda slag möta de tjänstförrättande. I all synnerhet gäller detta vintertiden, då liken måhända varit stelfrusna och först på något sätt skola upptinas, och då sedan den långvariga förrättningen kan nödga läkaren att många timmar i sträck under kanske sträng vinterköld stå lutad öfver sitt allvarliga och viktiga arbete. Härtill kommer den oginhet, med hvilken i allmänhet folket på landet plägar utlämna för liköppningen nödiga kärl; ha likdelar en gång blifvit lagda i dessa, vill ingen sedan vidare använda dem.

Under sådana förhållanden inses lätt, huru välkomna för läkarne dylika särskilda, tidsenliga och väl inrättade liköppningslokaler skola vara, sådana som den nu i Walbo socken af Gefleborgs län uppförda. Man torde därför kunna hoppas, att det af denna landskommun gifna goda exemplet mången annorstädes i landet skall vinna efterföljd. *E. N.*

Breflåda.

(**Obs.** Denna breflåda afser egentligen att besvara sådana frågor rörande sanitära och hygieniska spörsmål, där svaren kunna blifva till nytta eller nöje för tidskriftens läsare *i allmänhet*. Privat sjukvård kräfver i regel vida mer upplysning om de frågande, än ett bref kan gifva, samt mer detaljerade föreskrifter, än som kunna här inrymmas. Frågor på det sexuela området besvaras af flera skäl alls icke i breflådan. Dylika spörsmål kunna få svar i privata bref, då 2 kr. 10 öre insändas i frimärken eller sparmärken; postförskott kostar 2 kr. 35 öre.)

1. **— o —** Naturen af edra »hugg i hufvudet» kan blott efter personlig undersökning bedömas.

2. **Jean S.** Med en *böjlig* kateter kan vanligen äfven en gammal man tappa sig själf.

3. **Landtman.** Med giftermålsbyråer hafva vi intet att skaffa, och hvad andra tänka om dem angår oss icke det ringaste.

4. **XXII år.** Se här ofvan.

5. **Bonde 24.** Den ena svaga magen tål bättre ett, den andra ett annat; enhvar pröfve sig själf. *Bröd* af sammalet hvete är för de flesta lämpligast. *Mjölrätters* smältbarhet beror helt och hållet på tillagningen. Medan en välkokt vattengröt är lättsmält, så är en i flott stekt ugnspannkaka hårdsmält. Och all hårdsmält föda bildar väder. Vi skola i vår textafdelning behandla dylika ämnen under året. Tjärnmjölk måste räknas bland lättsmälta födoämnen, ehuru med ringa näringsvärde.

6. **Axel H.** När Ni är frisk och duktig, för hvad oroar Ni eder då? Se i öfrigt här ofvan.

7. **Årsprenumerant.** Låt läkare undersöka er. Troligen lider Ni af muskelreumatism.

8. **Ö.** Kan tillämpas äfven i normalt tillstånd.

9. **En nervsjuk.** Ni frågar: hvad tilltro kan sättas till en annons från »Office Sanitas, 57 Boulevard de Strassbourg, Paris» om »säker bot» för »Epilepsi, Kramp- och Nervsjukdomar». — Vi svara med full öfvertygelse: *Ingen!*

10. **Decim.** Allt djurblod har mycket högt näringsvärde, och är därjämte ett af våra billigaste födoämnen. Jämför den första artikeln i detta nummer. Djurblod *kan* vara skadligt, om det kommer från djur, som lidit af någon smittosam sjukdom. Men smittämnet dödas och oskadliggöres i flertalet fall genom blodmatens fullständiga kokning. Enda olägenheten af blodmat är, att den är svårsmält för svaga magar.

11. **En redaktionens väninna.** Salicylsyra och morfin äro naturligtvis farliga medel att begagna vid nervsmärtor, äfven om det sker blott en eller annan gång i veckan. Bättre än dylika palliativa medel vore att söka få *grunden* till eder migrän upptäckt och borttagen.

12. **N. N. Finland.** Ögonsjukdomar kunna vi icke bedöma utan undersökning af patienten.

13. **Hbg, 70.** Se föregående svar.

14. **J. P.** Se öfverskriften här ofvan.

15. **S. S. 30.** D:o d:o.

16. **Elin E.** Är Ni »*brun*» kring ögonen? Ja, det var en ganska stor märkvärdighet! Men kanske kläder det Er? Vi kunna verkligen icke veta någon annan »orsak» för Eder, som är så frisk, än att Ni skall vara olik andra. Och själfständighet pryder ju en 19-årig flicka!

17. **En arbetare i Norrlands skogar.** »Huru häfva en hastigt påkommen förkylning, då man måste vistas i det fria, ej förmår motionera sig varm, ej har mera att taga på sig och ej vill bruka bränvin eller konjak?» — Det kan vara kinkigt nog, men såsom svettdrifvande medel är bland drycker bäst begagna varm chokolad och bland medicin kamferdroppar, (äfven kallade Bangs nervdroppar), hvaraf tagas 30 à 40 droppar på socker, en eller flera gånger efter behof.

18. **B. V. 23.** *Varaktig* befrielse från hår på opassande ställen kan endast erhållas genom att hvarje enskild hårrot förbrännes medelst en genom galvanisk ström glödgad fin nål. Sådant kan endast af läkare verkställas; åtminstone behöfves ledning af en läkare.

19. **Prenumerant B.** Den, som i 7 år begagnat de tjocka Jägerplaggen och mått bra däraf, har ju intet skäl att byta ut dem mot reformbomullskläderna.

20. **Ny prenumerant.** Bilagan kommer att liksom föregående år utgå med ett ark hvartannat häfte och skall börja med n:r 2.

21. **Gammal prenumerant.** Artikel-serien »Från läkarens mottagningsrum» hafva vi nog ämnat fortsätta; men det är så mycket annat, som tagit utrymmet i anspråk. Vi skola dock snart åter upptaga den rubriken.

22. **Lösnummerköpare** meddelas, att hvarje lösnummer af Helsovännen kostar 15 öre, som kunna insändas i frimärken: Vid efterkraf tillkommer 25 öre. — De, som önska lösnummer af den gångna årgången, böra snart därom göra rekvisition, enär snart alla kompletta årgångar häftas.

23. **Prenumerant S.** Vill Ni kosta på analys å de »dyra» tyska patentmedicinerna, så kan Ni få sådan gjord på de flesta apotek lika bra som på kemiska stationer. Sådana finnas annars i Jönköping, Örebro och Göteborg för mellersta Sverige.

Med detta n:r följer en af red. utgifven bilaga.



HELSOVÄNNEN

TIDSKRIFT FÖR

ALLMÄN OCH ENSKILD HELSOVÅRD.

Årg. 7.	UTGIFVARE	N:r 2.
1892.	D:r E. W. WRETLIND.	16 Jan.

Pris i Skandinavien: 2 kr. 50 öre för helt, 1 kr. 50 öre för halft år.

Influensan.

Då man i dessa dagar har den ryska snufvan till det första och sista samtalsämnet i snart sagdt alla kretsar i hufvudstaden och mångenstädes i riket, vore det opassande af Helsovännen att icke äfven orda om ämnet, skulle detta än ske i medvetande, att vi icke hafva något anmärkningsvärdt nytt att därom säga. Då farsoten för två år sedan gästade oss med samma våldsamhet som nu, meddelade vi ett och annat om densamma (se Helsov. 1890 n:r 1, 2, 3, 5 och 7). Märkligt nog är, att vi nu icke veta egentligen mera om sjukdomens natur och väsen, än vi visste för två år sedan, när farsoten då efter 150 års bortavaro återkom till Europa från Asien, där man tror, att den nu uppstått först i norra Kina genom de där 1888 inträffade stora flodöfversvämningarne, som efterlemnade ett sumpigt land och en utarmad befolkning. — Trots flitigt sökande har man icke funnit någon ny för influensan kännetecknande bakterie.* Man har hos de sjuka funnit många gamla välkända, synnerligen ofta lunginflammationens bakterie. Men huru

* Jämför sid 34 i detta nummer.

dessa kunna framkalla den sjukdomsform, som influensan företer, förstår man icke. Eget nog finner man lunginflammationens bakterie ofta i munnen på fullt friska personer. Man har därföre resonnerat så här: Vi gå med denna bakterie esomoftast, men den är oskadlig för oss, till dess vi försvagas genom en förkylning; då kommer bakterien till makten, våra väfnader i kroppen kunna icke hålla den ifrån sig, och lunginflammationen uppstår.

Beror nu månne influensans utbredning på, att hela vårt slägte är försvagadt, så att det icke kan hålla sina gamla vanliga snyltgäster, bakterierna, stången? I så fall kan man dock icke förklara, att influensan tydligen drager fram från stad till stad, från by till by, från land till land. Men man kan tänka sig saken på ett annat sätt. De lärde hålla före, att bakterierna skada oss egentligen genom sina afsöndringar, en slags bakterie-exkrementer, som kallas ptomainer. Man skulle ju ock då kunna tänka sig, att de bakterier, som i vanliga fall afsöndra för oss oskadliga ptomainer, själfva kunna blifva sig olika (sjuka?) genom för oss okända inflytelser och i detta tillstånd för oss medföra farliga ptomainer, d. v. s. sjukdom. Influensan blefve på så sätt egentligen en farsot bland de hos oss (såsom värdfolk) herbergerade bakterierna, och för deras lidandens skull få vi lida med.

Dessa funderingar kunna åtminstone påpeka, huru litet vi i själfva verket veta om den innersta grunden till de smittosamma sjukdomarne. Men detta hindrar ju icke, att vi på erfarenhetens väg kunna lära oss vissa försigtighetsmått för att skydda oss mot dem och vissa regler för att öfvervinna dem, då så behöfves.

Med afseende på influensan syntes de sista dagarne förlidet år i Stockholms dagliga tidningar några goda råd af Förste stadsläkaren och Öfverläkaren vid Sabbatsbergs sjukhus. Vi införa dessa till ledning för dem, som icke läst dem, och till minne för alla från denna influensa-epidemi. Med uteslutande af en inledning om sjukdomens uppträdande för två år sedan lyda dessa råd sålunda:

Till sin natur är influensan en s. k. infektionssjukdom och beror således på ett lefvande smittämne. Man antager med allt skäl, att detta är en bakterie, ehuru man icke ännu lyckats isolera densamma och studera dess lifsvilkor. Sjukdomen sprides så ytterligt lätt, att det uppenbarligen är alldeles otänkbart att medelst isolering eller andra hittills brukliga skyddsåtgärder kunna utestänga densamma. Det synes därför icke finnas något skäl att underkasta sig särskilda försiktighetsmått för att undvika smittan. Däremot har erfarenheten lärt oss, att sjukdomen kan, om icke förekommas, så dock hos den enskilde i hög grad förmildras och svåra följdsjukdomar undgås, därest man iakttager en viss omtänksamhet.

Härtill hör att söka undvika s. k. förkylning. Icke så menadt, att man skulle stänga sig inne eller vid utgående påtaga mera kläder än som eljest behöfvas. Man bör dock väl skydda sin organism för de kända inflytelserna af väder och vind, hvilka så ofta pläga leda till hosta och snufva. Och *känner man sig sjuk, bör man framför allt icke envisas att gå ut,* om det kan undvikas, utan då hålla sig inne, tills man känner sig återställd. Talrika äro de influensafall, däri läkarne iakttagit förvärradt eller olyckligt förlopp just i sammanhang med ett trotsande af denna enkla regel.

Influensan gör i viss mån skäl för namnet »blixtkatarr», som blifvit den tillagdt, i det att ett *plötsligt utbrott* är för densamma utmärkande. Utan några förebud inställer sig ett rätt svårt allmänt illabefinnande med åtföljande, enligt regeln lindriga *frysningar.* Härtill kommer vanligen *feber* med en temperaturstegring, som kan vexla mellan 38,5 och 40 grader, och som räcker en eller vanligen flera dagar. Stor *mattighet,* förenad med håglöshet för arbete, likgiltighet, dåsighet och nedstämdhet, är ett af sjukdomens mest utmärkande symptom, som åtminstone i de något så när utpräglade fallen redan i sjukdomens början sällan saknas. Härtill sälla sig såsom ej mindre karaktäristiska symptom hufvudvärk, i synnerhet lokaliserad öfver ögonen, och en ofta olidlig *värk* i ryggen samt i andra kroppsdelar. Andra nervösa symptom tillkomma ej sällan, såsom oro, sömnlöshet, svindel, yrsel, nervsmärtor, någon gång konvulsioner.

Af det anförda framgår, att symptom från nervsystemet spela en framstående roll i influensans sjukdomsbild och så beherska denna, att öfriga symptom, om de finnas, vanligen träda i bakgrunden. Bland dessa pläga de s. k. katarrala särskildt framhållas. Men äfven en stor del af hvad som blifvit till dessa hänfördt visar sig genom sin vexlande beskaffenhet och genom frånvaron af nämnvärda förändringar å de respektiva slemhinnorna vara af nervöst ursprung; sådant är påtagligen förhållandet med den krampaktiga hostan, med svårigheten att svälja, med retningstillståndet hos näsa och ögon. Egentlig *snufva* är åtminstone i sjukdomens början ingalunda vanlig, hvaremot sådan under det vidare förloppet ej sällan utbildar sig. Retning i luftstrupen med *heshet* förekommer rätt ofta. Ganska ofta är sväljningen förenad med smärta, men svalget visar sig vid undersökning endast obetydligt rodnadt. En ej sällsynt följeslagare till influensan är *inflammation af mellanörat. Hosta* i högre eller lägre grad hör till sjukdomens vanliga symptom, hvarvid det dock i allmänhet till en början ej är fråga om en verklig lungkatarr. Merendels är det en torr, krampaktig, vanligen ytterst retsam hosta, ej sällan åtföljd af håll, tryckning och beklämning öfver bröstet.

Men verklig *lungkatarr* sällar sig rätt ofta till en bestående influensa, vanligen dock först under dennas vidare förlopp och i synnerhet under en långsam konvalescens. Lägges härtill, att sjukdomen ej sällan inledes med *kräkning* och att *diarré* emellanåt tillstöter, samt att *hudutslag* af vexlande utseende stundom inställa sig, hafva vi genomgått de hufvudsakliga yttringarna af influensan.

Denna kan, trots sitt ofta mycket våldsamma framträdande, betraktas såsom en i och för sig mycket lindrig sjukdom. Det är först genom en del tillstötande och ej sällan genom patientens egen oförsiktighet framkallade följdsjukdomar som någon fara uppstår, och är det härvid *lunginflammationen* som är af någon egentlig betydelse. Denna förekom under epidemien 1889—90 i Sverige i 2 procent af influensafallen, och dess dödlighetssiffra uppgick till 25,5 procent. Dessutom har erfarenheten visat, att influensan kan bli farlig för personer, som äro lidande af eller hafva benägenhet för *lungsot.*

Sjukdomens *förlopp* är i en stor mängd fall mycket kort, så att patienterna efter några få dagars illamående känna sig så godt som återställda.

Men i ett rätt betydligt antal fall är konvalescensen svår och långsam, ett tillstånd af svaghet kvarstår veckor och månader, under hvilka krafterna ej vilja återkomma, smärtorna ej försvinna, den sjuke erfar olust och oförmåga till arbete, är sömnlös, har tid efter annan frossbrytningar och är känslig för temperaturvexlingar. Stundom inträffar under ett sådant sjuklighetstillstånd en försämring med ny feber och andra influensasymptom, och sådana återfall af sjukdomen kunna flera gånger upprepas.

Hvad *behandlingen* beträffar, så har erfarenheten allmänt visat, att det för de insjuknade är fördelaktigt att äfven i lindriga fall *hålla sig inne* under minst en vecka och, om och så länge feber finnes, helst till sängs. Man har funnit, att under iakttagande af sådana försiktighetsmått sjukdomen lättast och snarast går öfver, återfall lättare förekommas, samt följdsjukdomar, i synnerhet de så olycksdigra från andningsorganen, mindre lätt tillstöta.

Hufvudmedlen äro eljest antifebrin, salipyrin och antipyrin i dos för fullvuxna af 25 cgm för det första, 50 cgm för det andra och 75 cgm för det sistnämnda medlet, allt trenne gånger dagligen. Man akte sig noga, att af dessa medel från apoteket hemtaga obestämda mängder och däraf intaga på måfå; *förgiftningar* uppstå därigenom lätt, hvilket gifvit medicinalstyrelsen anledning förbjuda utlämnande utan läkarerecept af antifebrin, genom hvilket medels oförsiktiga bruk mångfaldiga rätt allvarsamma förgiftningar inträffat. Kinasalt har äfven visat gagn under influensan.

Stockholm den 28 december 1891.

Klas Linroth. *F. W. Warfvinge.*

Såsom ett litet tillägg till dessa upplysningar torde böra framhållas, att de nämnda medlen (antifebrin, salipyrin och antipyrin) icke äro några speciela medel mot *influensa,* utan att de såsom lugnande och feberstillande hafva användning till *lindringsmedel* vid alla febertillstånd. De äro sålunda alls icke nödvändiga, ja ej ens påkallade i alla fall af influensa.

Då erfarenheten visat, att influensasjuke hafva stor nytta af att hålla sig till sängs, om de än förmå vara uppe, bevisar detta, att den genom febern stegrade hudverksamheten kräfver en jämn

och likformig värme kring kroppen. Antagligt är, att i denna sjukdom, liksom i flera andra smittor, smittämnet åtminstone till stor del afsöndras genom huden. På detta stödjer sig den gamla erfarenheten om nyttan af svettdrifvande behandling i början af s. k. »förkylning». Mot influensan kan också enligt läkares erfarenhet med fördel i början användas sådan behandling, t. ex. genom varma bad eller våta inpackningar (i vått lakan med torra filtar därutanför), till dess svettning inträder, med därpå följande afkylning medelst ett tempereradt bad, en tempererad dusch eller en våt bestrykning; eller ock drickes svettdrifvande té (t. ex. fläderté 1 matsked till en kopp eller pepparmyntté af 1 à 2 teskedar till en kopp), då svettningen kan ytterligare främjas genom 20 kamferdroppar. Dessa medel lämpa sig såsom lätt tillgängliga huskurer.*

Något skyddsmedel mot influensan finnes icke. En tysk läkare, d:r GOLDSCHMIDT, har visserligen genom statistik från de tyska härarne sökt ådagalägga, att influensan icke uppträder på långt när så allmänt bland dem, hvilka blifvit omvaccinerade med kalfvaccin, som bland andra. Bland de förra har varit omkring 11 procent insjuknade, medan bland den civila befolkningen t. ex. i Berlin antagligen omkring 40 och i Paris omkring 60 procent varit angripne af farsoten. Flera garnisoner i Tyskland hafva alldeles förskonats från influensa, medan den kringboende civila befolkningen däraf angripits. Inom tyska armén var dödligheten endast 0,01 procent, medan den bland de civile i Berlin var 0,12 och i Paris 0,25. Denna olikhet synes d:r G. vara alltför stor, äfven om man tager i betraktande barnen och de åldrige inom den civila befolkningen, för att icke bero på en särskild orsak; och denna särskilda orsak anser han vara omvaccineringen. Vare härmed huru som helst, så kan detta skyddsmedel icke gärna ifrågakomma för den civila befolkningen, när influensan redan är på orten, ty det skulle icke kunna genomföras.

Vi nödgas härmed för denna gång lämna influensan, men torde i ett följande nummer återkomma till ämnet.

---

* Huruvida det af d:r HOGNER (Hessleholm) i gårdagens Eira med stöd af 4 fall rekommenderade antiseptiska medlet guld-natrium-klorid kommer att vid fortsatt pröfning visa sig vara af framstående värde mot influensan, måste framtiden utvisa. Skulle så vara fallet, måste detta medels verkan uppfattas såsom specifik mot själfva sjukdoms-smittan.

En tysk stabsläkare, d:r LORENZ i Metz, har funnit inandningar af 2 proc. *ichtyollösning* särdeles verksamma. Han har behandlat 80 fall, hvarvid patienterna funno sig mycket belåtna därmed redan efter den andra behandlingen. Dagligen togos 2 inandningar på 10 till 15 minuter. Patienter, hvilka klagade öfver brist på matlust, fingo äfven ichthyol invärtes, då matlusten efter 2 à 3 dagar återkom.

Huru få god föda till billigt pris?

(Slut. från sid. 8)

Följande tabell är uppgjord för att ännu tydligare visa födoämnenas näringsvärde och nuvarande salupris samt dessas förhållande till hvarandra och äro de ordnade därefter, d. v. s. *efter deras så kallade billighet*, från de billigaste till de dyraste.

Födoämnen.	Närings-värde.	Pris i öre.	Billig-het.	Födoämnen.	Närings-värde.	Pris i öre.	Billig-het.
Färsk, bohuslänsk sill	31,5	12	0,4	Korngryn	32,9	35	1,1
Stockfisk eller Lutfisk	108,8	40	0,4	Hjärta och lunga af nötkreatur	36	42	1,2
Bondbönor	49	18	0,4	Salt matsmör	171,1	200	1,2
Gula ärter	46,6	25	0,5	Salt torsk-kabeljo	38,5	50	1,3
Ärtmjöl	53,9	26	0,5	Hvitkål	4,4	5,9	1,3
Oskiradt ister	179	90	0,5	Potatis (pr kilo)	7,4	9,4	1,3
Smält skiradt ister	200	100	0,5	» (pr liter)	4,9	6	1,3
Färsk strömming	28,3	15	0,5	Färskt bordsmör	171,1	250	1,4
Salt amerik. fläsk	152	100	0,6	Kålrötter	3,6	5,9	1,6
Majsmjöl	38,6	23	0,6	Färsk flundra	25,6	40	1,6
Blod (pr liter)	27	20	0,7	Rökt skinka	90	150	1,7
Sammalet rågmjöl	34,7	25	0,7	Nötkött utan ben	49	130	1,7
Mjukt bröd af d:o	23,2	30	0,8	D:o med ben	48,8	85	1,8
Hafregryn	46,2	35	0,8	Stek af oxe, kalf eller magert får	56	100	1,8
Bruna bönor	49	40	0,8	Svagdricka (pr lit.)	4,5	2,8	1,9
Handskumad mjölk	7,7	6	0,8	Fet ost	89,1	180	2
Norsk salt sill	49	40	0,8	Risgryn	27,8	50	2
Färskt fläsk (sidost.)	121,5	100	0,8	Morötter	3,6	9	2,6
Ragsikt	34,7	32	0,9	Sirap (brun, tjock)	16,5	48	3
Hvetemjöl (sesda)	33,3	30	0,9	Socker (gult farina)	20	65	3,3
Mager ost	64,1	70	1	Potatismjöl	18,3	60	3,3
Fet, oskum. mjölk	13,3	14	1	Ägg (pr stycke)	1,9	7	3,7
Salt strömming	28,5	30	1	Färsk gädda	15	60	4
Hardt bröd af sammalet rågmjöl	34,7	35	1	Honung	18	72	4
Salt fläsk (sidost.)	135	150	1,1	Bayerskt öl	0,7	8	9,9
Lefver af nötkreatur	42,2	45	1,1	Torkad frukt	13	130	10
Hafremjöl	46,2	50	1,1	Katrinplommon	13	130	10
				Russin	13	130	10

Med ledning af dessa tabeller och af hvad, som här ofvan blifvit i korthet anfördt, kan man nu välja födoämnena efter deras verkliga näringsvärde i förhållande till priset och äfven sammansätta dem så, att kroppens behof af ägghviteämnen, fett och sockerämnen fullt tillgodoses, hvarvid man dock bör beräkna, att minst en tredjedel af ägghviteämnena böra tagas af födoämnen i djurriket (kött, mjölk, ost, ägg), samt att sockerämnena med fördel kunna minskas, om fettet ökas men ej tvärtom: att middagsmåltiden bör innehålla ungefär halfva mängden af dagsbehofvet ägghviteämnen och fett, men blott en tredje- eller fjerdedel af sockerämnena; och slutligen, att om man vid en måltid eller under en hel dag äter mer än hvad som behöfves, orsakar detta inom täm-

ligen vid gräns hvarken skada eller förlust för kroppen i dess helhet, emedan öfverskottet i så fall magasineras och bildar en slags reservfond för kommande behof. Heldagskosten bör innehålla äggh. 120 gm, fett 60 gm, sockerämnen 500 gm eller (19,2) 20 gm, kväfve och 335 kol.

Se här några exempel.

Ex. 1. *Frukost:*

50 ctl. söt, oskummad mjölk:	ä. 17,5	f. 17,5	s. 25	Pris:	7 öre
220 gm mjukt bröd, fint à 30 öre	» 17,5	» 3	» 106	»	6,6 »
Summa:	ä. 34,5	f. 20,5	s. 131	Pris:	13,6 »

Middag: Ärtsoppa med fläsk och pannkaka

120 gm salt fläsk à 100 öre kilo:	ä. 10,8	f. 64,8	s. 0	Pris:	12 öre
130 gula ärter	» 29,1	» 1,5	» 68,9	»	3,3 »
60 gm hvetemjöl	» 6,6	» 0,6	» 45	»	2 »
25 ctl. skummjölk	» 8	1,6	» 12	»	1,5 »
12 gm matsmör à 2 kr.	» 0,2	» 10,2	» 0	»	2,4 »
220 gm mjukt bröd à 30 öre	» 15,4	» 2	» 96	»	6 »
Summa:	ä. 70,1	f. 80,7	s. 221,9	Pris:	27,2 öre

Afton: Hafregrynsgröt med mjölk

75 gm hafregryn	ä. 10,5	f. 4,5	s. 50	Pris:	2,6 öre.
40 ctl. mager mjölk	» 14	» 2,8	» 20	»	2,4 »
Summa:	ä. 24,5	f. 7,3	s. 70	Pris:	5 öre.

Summa af alla måltiderna: ä. 129,2 f. 108 s. 422,9 (nvd. 48,84) Pris: 45,8 (billighet: 0,93).

129,2 gm ägghviteämnen innehålla	20,67 kväfve samt			67,18 kol.
108,5 gm fett lämna	—	—	—	85,71 »
422,9 gm sockerämnen	—	—	—	190,30 »
Summa:	20,67 kväfve och			343,19 kol.

Ex. 2. *Frukost* af stekt fläsk med potatis (stekt i flottet) skummjölk och bröd.

100 gm fläsk, salt sidfläsk	ä. 9	f. 54	s. 0	Pris:	10 öre.
30 ctl. potatis	» 3,9	» 0,4	» 39	»	1,8 »
130 gm hårdt bröd af sammanmalet rågmjöl	» 15	» 2	» 93,6	»	4,6 »
50 ctl. skummjölk	» 17,5	» 0,4	» 25	»	3 »
Summa:	ä. 45,4	f. 56,8	s. 157,6	Pris:	19,4 öre.

Middag: Strömming med potatis och soppa kokt på ben.

300 gm strömming	ä. 40,5	f. 12	s. 0	Pris:	6 öre.
15 gm matsmör, 5 gm hvetemjöl, Korinter	» 0,6	» 10,2	» 3	»	2,7 »
30 ctl. potatis	» 3,9	» 0,5	» 39	»	1,8 »
Summa:	ä. 45,0	f. 22,7	s. 42	Pris:	10,5 öre.

Soppa på ben från föregående middagar.

20 gm korngryn, 20 gm grönsaker, 20 gm sopprötter	ä. 2,7	f. 0,2	s. 18	Pris:	1,1 öre.
250 gm bröd, mjukt à 30 öre	» 19,25	» 2,5	» 120	»	4,6 »
Summa	ä. 66,95	f. 25,4	s. 180	Pris:	16,2 öre.

Afton: 60 ctl. korngrynsgröt

af 112 gm korngryn, 60 ctl. *mager* mjölk	ä. 33,4	f. 5,4	s. 111	Pris:	7,5 öre.

Summa af alla måltiderna: ä. 145,8 f. 87,6 s. 448,6 nv. 48,36 Pris: 43,1 ö. (bill. 0,89).

Alltså 23,32 kväfve och 346,59 kol.

Ex. 3. *Frukost:*	100 gm salt norsk sill	ä. 14	f. 14	s. 0	Pris: 4 öre.
	30 gm flott	» —	» 30	» —	» 3 »
	30 ctl. potatis	» 3,9	» 0,4	» 39	» 1,8 »
	130 gm hårdt bröd à 35 öre	» 15	» 2	» 93,6	» 4,6 »
	50 ctl. mager mjölk	» 17,5	» 0,4	» 25	» 3 »
	Summa:	ä. 50,4	f. 44,8	s. 157,6	Pris: 16,4 öre.

Middag: Köttbullar och bruna bönor samt korngrynsvälling.

120 gm nötkött	ä. 20	f. 10	s. 0	Pris: 10,2 öre.
30 gm färskt fläsk utan ben	» 2,7	» 16,2	» 0	» 3 »
50 gm bruna bönor	» 12	» 0,8	» 25	» 2 »
15 gm torrt hvetebröd 15 gm hvetemjöl	» 3,3	» 0,3	» 21	» 1 »
25 gm brun sirup	» 0,3	» 0	» 18,8	» 1,2 »
0,40 ctl. korngrynsvälling af 30 gm korngryn 40 ctl. skummjölk 10 gm hvetemjöl	» 18,4	» 3,2	» 49	» 3,8 »
200 gm mjukt bröd à 30 öre	» 15,4	» 2	» 96	» 6 »
Summa:	ä. 72,1	f. 32,5	s. 209,8	Pris: 27,2 öre.

Afton: 40 ctl. rågmjölsgröt.

60 gm rågmjöl sammalet 40 ctl. skummjölk	ä. 20,9	f. 3,7	s. 63	Pris: 3,9 öre.

Summa af alla måltiderna: 143,4 f. 81,0 s. 430,4 nv. 46,31 Pris: 47,5 (bill. 1,02).
Alltså 22,94 kväfve och 332,23 kol.

I medeltal innehåller heldagskosten i dessa tre exempel 139,1 ägghviteämnen, 92,4 fett och 433,9 sockerämnen, eller 22,25 kväfve och 340,57 kol till ett medelpris af 45,7 öre och ett näringsvärde af 47,78 och således en billighet af 0,95. Antar man då, att kvinnan i allmänhet behöfver en femtedel (20 procent) och barn mellan 6—15 år en tredjedel (33 procent) mindre än mannen, så skulle en familj af man, hustru och tvänne barn på 10—12 års ålder kunna äfven med nuvarande höga priser på alla födoämnena lefva godt för 142 öre pr dag eller omkring 500 kr. pr år.

Då kaffe och äfven té numera i vårt land mycket allmänt användas vid frukost och aftonmåltider i stället för mjölk, bör här nämnas, att de icke innehålla några näringsämnen i egentlig mening, utan att deras verksamma beståndsdelar (koffein och tein) äro ämnen, som endast hafva ett tillfälligt upplifvande inflytande på nervsystemet. De äro således endast njutningsmedel. Emellertid förtäras de af nästan alla med socker och grädde, och dessa gifva drycken visserligen ett näringsvärde, ehuru genom kaffetillsatsen flerdubbelt dyrare än eljest. — På samma sätt förhåller det sig med buljong och bayerskt öl. Den förra är likväl ett mycket godt upplifvande medel för sjuka, eller för dem, som tillfriskna från sjukdom. Det senare är däremot, liksom brännvinet, af flera orsaker, hvilka det icke ligger inom ramen för denna uppsats att skildra, snarare ett skade- än ett födoämne.

Ett enda exempel torde vara nog för att visa, huru man genom att använda dessa njutningsmedel såsom föda och för öfrigt genom att välja födoämnen, hvilka äro dyra i förhållande till näringsvärdet, lätt kan sammansätta en heldagskost, som är mer

än dubbelt så dyr, som uti föregående exempel, och som likväl icke fullt utfyller det faststälda dagsbehofvet af näringsämnen.

Frukost af kaffe med smör och bröd och två löskokta ägg.

2 ägg	ä.	11,6	f.	10,2	s.	0,4	Pris:	14	öre.
20 gm bordsmör	»	0,1	»	17	»	0,1	»	4	»
30 gm kaffe	»	0	»	0	»	0	»	2,4	»
30 gm socker (gul farina)	»	0	»	0	»	30	»	2	»
6 ctl. grädde	»	2,2	»	12	»	4	»	2,5	»
225 gm mjukt bröd	»	16,3	»	2,3	»	108	»	6,8	»
Summa:	ä.	30,2	f.	41,5	s.	142,5	Pris:	31,7	öre.

Middag: Gädda med pepparot, smör och potatis och $^1/_8$ liter bayerskt öl i stället för soppa.

400 gm gädda	ä.	38,8	f.	0,8	s.	0	Pris:	24	öre.
25 gm matsmör	»	0,2	»	21,8	»	0	»	5	»
30 ctl. potatis	»	3,9	»	0,5	»	39	»	2,1	»
pepparrot									
$^1/_8$ liter bayerskt öl	»	2	»	0	»	20	»	8	»
130 gm hårdt bröd	»	15	»	2	»	93,6	»	4,6	»
Summa:	ä.	59,9	f.	24,6	s.	152,6	Pris:	43,7	öre.

Afton: Té med smör och bröd och mager ost.

3 gm té	ä.	0	f.	0	s.	0	Pris:	2,4	öre.
30 gm socker	»	0	»	0	»	30	»	2	»
10 ctl. mjölk	»	1,8	»	1,8	»	5	»	1,4	»
20 gm bordsmör	»	0,1	»	17	»	0,1	»	4	»
225 gm mjukt bröd	»	16,3	»	2,3	»	108	»	8,5	»
25 gm mager ost	»	8,3	»	1,6	»	1	»	1,8	»
Summa:	ä.	26,5	f.	22,7	s.	144,1	Pris:	20,1	öre.

Summa af alla måltiderna: ä. 116,6 f. 88,8 s. 439,2 (nv. 44) Pris: 95,5 öre (bill. 2,1).
Alltså 18,62 kväfve och 325,79 kol.

Men om man fråndrager värdena för ägg och ost, får man ä. 96,7 f. 77, s. 437,8, örepris 79,7 eller endast 15,44 kväfve och 307,94 kol, en helt och hållet otillräcklig dagskost till det höga priset af 79,7 öre. Alltså ett ex. som icke bör mana till efterföljd af dem, som vilja hafva verklig föda för sina penningar.

Vid många tillfällen kan det vara fördelaktigt att till torrföda hafva ett färdigberedt, så sammansatt födoämne, att det fullkomligt motsvarar kroppens behof af näringsämnen, men tillika skrymmer så litet som möjligt, är lätt transportabelt och billigt. Man torde erinra sig, att tyska armén under sista fransk-tyska kriget hade bland sin proviant den på sin tid mycket omtalade ärtkorfven. Efter samma idé har man sammansatt ett kraftbröd ungefär så här:

1 kilo hvetemjöl (sekunda) à 30 öre	ä.	110	f.	10	s.	740	Pris:	30	öre.
0,5 majsmjöl à 23 öre	»	50	»	25	»	340	»	11,5	»
0,6 ärtmjöl à 26 öre	»	162	»	9	»	312	»	15,6	»
0,12 matsmör à 200 öre	»	0,81	»	102	»	—	»	25	»
0,06 ister à 100 öre	»	—	»	60	»	—	»	6	»
1,5 liter skummjölk à 6 öre	»	52,1	»	1,2	»	75	»	9	»
50 gm jäst à 6 öre, 1 tesked salt 0,4 öre	»	—		—		—		6,4	»

Summa: ä. 375,8 f. 207,2 s. 1,467 (nv. 75) Pris 103,5 öre (bill. 1,4).

Degen ansättes af 800 gm hvetemjöl och 300 gm majsmjöl och 1 liter mjölk, väl ljum; salt och jäst efter smak och behof.

Väl uppjäst arbetas degen med återstående mjölk och mjölsorter, utom hvad som erfordras vid utbakningen. Behöfves mera degspad, tillsättes ljumt vatten efter behof. Jäsningen fullbordas och degen uppdelas vid utbakningen i 3 lika stora bullar, som kunna gräddas i en vanlig järnspisugn. Hvarje bulle kommer då att innehålla 125 gm ägghviteämnen, 69 gm fett och 489 gm sockerämnen; det är 20 gm kväfve och 339,56 kol, alltså full heldagskost för en ordentlig arbetare, utan annan tillsats, än godt dricksvatten, och för det billiga priset af 34 öre. — Brödet är, såsom jag själf öfvertygat mig om, ganska godt och välsmakande. För arbetare, som en hel dag behöfver vara borta från sitt hem, t. ex. bland tågpersonalen vid våra järnvägar, skogsarbetare, dagsverkare vid större egendomar m. fl., bör detta kraftbröd vara ganska användbart.

För att nu vidare besvara frågan: huru få god föda till billigt pris? må först och främst erinras därom, att alla födoämnen, som inköpas, måste vara af fullgod beskaffenhet. Det hörer dock icke till planen för denna uppsats att lämna vidare upplysningar i detta hänseende, utan må här blott i allmänhet sägas, att det nästan alltid blifver förlustbringande att köpa föda, som är mager eller annars af mindre god beskaffenhet, äfven om priset är billigare Framför allt gäller detta om kött och annan föda af djur. Om mjölk må dock särskilt nämnas, att så länge hårdt skummad, men icke separerad mjölk betalas med halfva priset af den feta oskummade mjölken, kan det i afseende på näringsvärdet i förhållande till priset vara ungefär det samma, hvilken sort man köper.

Därjämte må väl ihågkommas, att all föda, men i synnerhet sådan ur växtriket, bör genom omsorgsfull sönderdelning, genom malning till gryn eller mjöl (hvarigenom de hylsor af träämne, som omgifva stärkelsekornen sönderrifvas) genom uppblötning, kokning, stekning, bakning m. m. bringas i så fint fördeladt och ändamålsenligt tillstånd, att den kan påverkas af matsmältningsvätskorna. Hit hörer äfven, att all mat tuggas väl.

Med afseende på den slutliga beredningen af födan till särskilda maträtter och dessas uppläggning och anordning för bordet, bör hvarje husmoder icke försumma att lägga sig synnerlig vinning om att göra äfven den enklaste och tarfligaste anrättning så behaglig som möjligt för syn, lukt och smak. Det lider intet tvifvel, att icke dessa våra sinnesorganer hafva stort välde öfver hela matsmältningsapparaten, och att en uppdukad måltid, som gör ett angenämt intryck på dem, redan därigenom på förhand har tillförsäkrat sig ett välvilligt mottagande. Man säger ju: »det här ser så godt ut, att det vattnas en i munnen» o. s. v. Detta kan åstadkommas med mycket enkla medel. En förståndig husmoder kan utan några dyrare tillsatser, blott genom själfva det sätt, hvarpå födan anrättas, kokas, brynes, stekes o. s. v., eller ock genom en passande liten tillsats af kryddor, såsom salt eller socker, ättika, peppar, lök, persilja, mejram m. m., göra en mycket tarflig, kanske af rester från en föregående måltid uppstufvad anrättning ganska smaklig och lockande, helst om den bjudes renligt och snyggt.

Under min tjänstgöring såsom provinsialläkare har jag mer än en gång rest hungrig från ett bemedladt bond-hem, emedan den anrättning, som bjöds mig, väckte — om än i sig själf god — vämjelse genom den osnygghet, jag såg råda öfver allt; hvaremot jag en annan gång med god smak förtärt en kopp kaffe eller litet mjölk hos backstugusittare, då, trots armod och sjukdom, allt vittnade om mönstergill ordning och renlighet.

För att få god föda till billigt pris må man sålunda först och främst välja fullgoda födoämnen med högt näringsvärde i förhållande till priset, vidare sammansätta dem till måltider så, att heldagskosten må innehålla fullt ut hvad kroppen behöfver af ägghviteämnen, fett och sockerämnen, samt slutligen tillreda dem med omsorg och smak, och uppduka dem så prydligt, som omständigheterna medgifva, men alltid renligt och snyggt.

D:r J. A. Tengwall.

Vår uppvärmning.

Af prof. *Max v. Pettenkofer* (München).

(Forts. från sid. 14.)

4. *Våra eldstäder.*

I vår tid uppvärmas vanligen boningsrummen i vårt klimat genom i desamma stående värmeapparater, kakelugnar eller kaminer, hvilka genom utstrålning och ledning meddela värme åt det rum, i hvilket de stå, medan värmematerialets förbränningsprodukter afgå genom skorstenar.

Förr och äfven numera användas i många länder s. k. öppna kamin-spisar för uppvärmning af rum. Dessa öfverföra den genom bränslet utvecklade värmen icke på de båda sätten genom ledning och utstrålning, utan blott genom utstrålning. De förekomma därföre också endast i tempererade klimat (t. ex. England och Italien) och konsumera jämförelsevis mycket mera bränsle än andra eldstäder. I den öppna spisen komma knappt 20 proc. af de utvecklade värme-enheterna det rum till godo, som skall uppvärmas; 80 proc. afgå genom skorstenen, under det att en väl konstruerad kakelugn aflemnar cirka 70 proc. värmeenheter.

En ansenlig förlust af värme genom skorstenen är oundviklig för att åstadkomma det i densamma nödvändiga draget.

Eldstäder tillverkas dels af lera (kakelugn), dels af järn, dels af båda dessa ämnen tillsammans. Då de båda ämnenas värmeledningsförmåga är högst olika — lera medgifver värmen blott en långsam, järn en snabb genomgång —, så är det lätt förklarligt, hvarföre järnkaminer värma fort och kakelugnar långsamt, men också hvarföre de förre så hastigt afkylas, när elden i dem slocknar, medan de senare mycket längre kvarhålla värmen.

Den nyaste kakelungskonstruktionen kombinerar de båda materialierna. Man anbringar därföre i kakelugnen eldställe och rör af

järn och låter äfven de heta gaserna, innan de afgå från kakelugnen till skorstenen, passera genom hvälfda järnrör, hvilka afgifva till rummet mycken värme.

En järnugn, som invändigt är klädd med eldfasta stenar och chamottmassa, verkar på liknande sätt som en kakelugn.

Man frågar ofta, hvilket är bäst: att elda kakelugnen i ett rum inifrån eller utifrån, d. v. s. huru kakelungsdörren lämpligast skall anbringas, inåt rummet eller utåt förstugan. Många tro, att det är misshushållning att ha kakelungsöppningen inåt rummet, emedan elden då näres med den redan varma kammarluften. Praktiska försök hafva dock gifvit vid handen, att mindre bränsle tarfvas för eldning inifrån. Genom kakelungs-fasaden och kakelungs- dörren utåt går mycken värme förlorad.

För att kunna reglera draget genom kakelugnen till skorstenen och för att icke för snart släppa ut värmen från kakelugnen till skorstenen, när elden är utbrunnen, således för att spara värme, anbringas i förbindningsröret mellan kakelugnen och skorstenen ett spjäll, hvilket helt eller delvis medgifver tillstängandet af genomgången för de förbrända gaserna. Men af dessa spjäll göres ofta ett mycket skadligt bruk, som årligen kostar många människolif och gör ännu många fler människor sjuka. — Skjutes nämligen spjället förtidigt, innan bränslet i eldstaden ännu är utbrunnet, slocknar icke elden då tillslutningen icke är hermetisk, utan förbränningen fortsätter ehuru långsammare. Ingen eldstads-dörr sluter lufttätt till. Då förbränningsgaserna, bland hvilka under dessa omständigheter ganska mycken kolosgas befinner sig, icke kunna afgå genom skorstenen, så gå de genom kakelugnens fogar in i kammarluften. Så länge kakelugnen är varmare än luften i rummet, tryckes denna senare såsom tyngre in i kakelugnen genom dess undre fogar och porer, medan den varmare och specifikt lättare luften i kakelugnen går ut genom de öfre fogarne. Insugningen sker visserligen äfven om spjället är öppet, men icke utpressningen, emedan luften då i hela kakelugnen går ut genom skorstenen. Om en kakelugn är förbunden med en skorsten och har sprickor och remnor på sidan, genom hvilka man t. o. m. ofta ser elden, så röker det dock icke in, ty den kallare och tyngre kammarluften tryckes genom sådana sprickor och remnor från alla sidor på alldeles samma sätt upp i skorstenen som genom en kakelungsdörr. Men så snart man genom ett spjäll tillsluter kakelugnens förbindelse med skorstenen, börjar kakelugnen att röka in. Om den är af lera eller järn är likgiltigt.

Hvarje läkare vet, huru giftig kolos-gasen är. Enligt *Grubers* omfattande experiment verkar redan 0,05 proc. kolosgas i luften i viss mån besvärande på andhemtningen, om också dylik luft många timmar, ja dagar kan inandas, utan att symptomen stegras till en svår sjukdom. Är procenthalten 0,15 proc., sälla sig till svår andnöd, osäkerhet och svaghet i kropps-rörelserna; det ytliga kretsloppet befordras och huden blir röd. Musklerna lyda icke mera viljans herravälde.

Stiger icke kolos-halten högre, så stegras ej heller symptomen, och döden inträder icke, äfven om sådan luft inandats 9 till 10 tim-

mar. Men stiger kolos-halten ända till 0,4 och 0,5 proc., så inträder förgiftning mycket snabbt. Med människorna förhåller det sig på alldeles samma sätt som med djuren, på hvilka *Gruber* utfört sina experiment. Andningen blir efter några minuter häftig, djuret störtar snart, ligger en kort stund orörligt för att strax därpå göra några vilda språng, hvarvid det är tvifvel underkastadt, om det är frivilliga rörelser eller krampanfall. Ganska snart blifva andedragen färre: 60, 40, 10, 8 och 6 i minuten och afstanna antingen plötsligt helt och hållet, utan att någon vidare förändring hos djuret iakttages, eller utstöter djuret kort före döden ett eller två gälla skrik och angripes af stelkramp, som likväl aldrig uppnår någon hög grad.

Af dessa försök framgår, att äfven öfverraskande små kvantiteter kolos-gas framkalla giftiga och skadliga verkningar. Men det är äfven påfallande, att trots fortgående tillförsel af giftet en stegring i dess verkan blott i ganska inskränkt grad äger rum, då dess koncentrering förblir densamma. På en kort stund, högst en timme, ha symptomen utvecklat sig till en viss höjd för att där förblifva nästan oförändrade i dagar eller timmar. Sålunda motsvarar inom vissa gränser hvarje koncentrering af gasen en bestämd grad af förgiftning. Att höjden af denna i självfva verket beror på gasens koncentrering och icke på varaktigheten af dess verkan, visa synnerligen tydligt försök, som *Gruber* upprepade gånger företagit. Vid dessa gick han från en högre koloxidhalt ned till en lägre. Trots kontinuerlig tillförsel af giftet aftogo dock förgiftningssymtomen betydligt, och djuren repade sig åter till en viss grad eller fullständigt, om halten af kolosgas nog sänktes.

Man kan således icke antaga, att en kontinuerlig hopning af kolosgas äger rum i organismen. Tvärtom måste antagas, att organismen äger medel att göra gasen oskadlig, sannolikt i det att den förmår att förvandla bestämda mängder i kolsyra. — I öfverensstämmelse därmed frambringa kolos-gas vid och under 0,05 proc. sannolikt icke någon giftig verkan. En dräktig kanin inandades i 72 timmar (tre dagar) en luft med 0,5 proc. kolosgas, men förblef fortfarande frisk och kry och visade den bästa aptit.

Men för att fullkomligt utröna, att det gifves en mätbar grad på förtunningen, under hvilken all skadlighet hos gasen upphör, anställde *Gruber* äfven två försök på sig själf. Han inandades två på hvarandra följande dagar, 3 timmar hvardera gången, ena gången luft med 0,021 proc., andra gången luft med 0,024 proc. kolosgas och kände icke det ringaste obehag däraf.

Jag har något närmare behandlat verkan af kolos, dels emedan läkaren ganska ofta anlitas för s. k. kolos-förgiftningar, dels äfven emedan många öfverskatta faran af en ringa mängd kolos. Af *Grubers* försök förklaras lätt, hvarföre man ena gången finner patienterna angripna blott af hufvudvärk och illamående, en annan gång medvetslösa, ja understundom döda. Det kommer icke så mycket an på inandningens *varaktighet* som på mängden (koncentreringen) af kolosgasen. Redan 0,2 proc. framkalla visserligen sjukdom, men fördragas många timmar och dagar utan att döda. Men är det 0,5 proc. i luften, äro 10 minuter nog för att döda.

Praktiskt taget kommer det således an på att förhindra farliga mängder af kolos, och det bästa medlet är skorstenar med tillräckligt drag och att aldrig afbryta luftdraget från kakelugnen till skorstenen, alltså afskaffa kaminrörs- och kakelungsspjäll. Årligen duka däraf många flere människor under än genom betten af galna hundar, hvaremot staten använder en dyrbar skyddsapparat. I Bayern äro sedan några år spjäll förbjudna i byggnadsförordningen. Regleringen af draget i kakelugnen, som ju i ekonomiskt afseende är önskvärd, kan utföras lika så bra genom väl konstruerade kakelungsdörrar med skjutbara öppningar. Om dessa i tid och fullständigt tillslutas, intränger aldrig luft från den uppvärmda kakelugnen i rummet, utan kammarluften tryckes alltid genom kakelugnens alla öppningar och porer ut i skorstenen. * (Forts.)

Influensa-bacillen är funnen.

Sedan den föregående delen af detta nummer redan är uppsatt och tryckfärdig, finna vi i tyska medicinska tidningar en så pass detaljerad beskrifning på den af två forskare *samtidigt* funna influensabacillen, att upptäcktens verklighet synes bevisad. Upptäckarne äro d:r PFEIFFER, docent och arbetare vid Kochs institut i Berlin, och d:r CANON, assistent-läkare vid sjukhuset Moabit i Berlin. Den förre har funnit bacillen i slemmet från näsan och lungorna, den senare i blodet från de sjuke. Upptäckten meddelades vid ett sammanträde af läkarne vid sjukhuset Charité i Berlin den 6 dennes.

Orsaken, att bacillen icke förr funnits är, att han är den minsta af alla hittills kända; han är blott hälften så lång som den hittills minsta, d. v. s. bacillen för rötfeber (septikämi) hos möss. Tjockleken är såsom dennes. Vanligen ligger bacillen isolerad, men stundom ligger han i kedje-rader. Hans ändar låta sig lättare färgas än midten, hvilket gifvit andra anledning att uppfatta honom såsom en dubbelkokk eller kedje-kokk. Äfven de kolonier, som denna bacill bildar, äro små, och de visa i öfrigt den egenheten, att de icke flyta samman.

Pfeiffer har funnit bacillen äfven vid 6 gjorda undersökningar å lik i slemmet från lungorna och i inflammationshärdar kring luftrören. -- Inympningsförsök äro med framgång gjorda på apor och kaniner; men de misslyckades på marsvin, råttor, dufvor och möss.

Bacillens lifsvilkor och de regler, som därur *möjligen* kunna härledas för sjukdomens öfvervinnande och smittans bekämpande, återstå naturligtvis ännu att utröna.

---

* Detta förf:s fördömande af alla spjäll skall säkert synas våra läsare alltför drakoniskt. Måhända är det ock så hvad angår kakelugnarne, där ved vanligen förbrännes och där en liten rest obrändt kol kan finnas utan lifsfarlig verkan. Lyckligtvis äro också spjällen i regel tämligen otäta. Men på kaminrör borde aldrig spjäll finnas; de göra där föga nytta, men medföra stor fara, och hvarje år förekomma hos oss dödsfall genom kamin-os.

Den skyddsapparat mot galna hundars bett, som förf. omtalar, syftar på de af staten anordnade ympnings-instituten mot rabies, hvilken sjukdom i sydliga länder är mycket vanligare än hos oss. *Red.*

Läkareråd.

Mot lunginflammation, beroende på influensa, kan man möjligen i viss mån skydda sig genom en noggrann renhållning af munnen medelst smittdödande ämnen, t. ex. det i N:r 1 (sid. 17) rekommenderade. Sedan munnen och tänderna blifvit genom sköljning och borstning väl rengjorda, begagnar man det där föreslagna munvattnet. — Därmed kan man då döda de lunginflammationen alstrande bakterierna, som ofta finnas i munnen äfven hos friska, men hvilka tyckas få en stor makt att vinna insteg, när kroppen blifvit genom influensa-giftet försvagad. — För öfrigt gäller det vid en började lunginflammation att hålla patienten i sängen, att stärka hans krafter (med god föda och såsom medicin kinasalt) och att använda medel, som främja upphostningen. Opiater (såsom Roséns bröstdroppar, bröstkakor med opium m. m.), som endast lindra hostretningen, böra varsamt begagnas eller undvikas.

Mot kylslagna händer samt sprucken hud begagnas med fördel en blandning af lika delar Glycerin, Rosenvatten och Arnikatinktur. Med denna blandning bestrykas händerna hvarje afton och om så behöfves äfven hvarje morgon.

Mot fingervärk och fulslag bör man, så snart värken kännes, sätta fingret i ett glas med rum-kallt vatten, och hålla det där, till dess smärtorna lindras. Då värken återkommer, förnyas behandlingen. Om detta enkla medel *tidigt* och med uthållighet användes, så går värken i de flesta fall tillbaka, utan att varbildning inträder. Lindras icke värken häraf, så tyder det på, att varbildning redan inträdt, eller ock att själfva benet angripits. I dessa fall lindras smärtan bättre genom varmare vatten. — Ett hjälpmedel mot *början*de fingervärk är också att starkt bestryka den fuktade fingeränden med en lapis-stång. Öfverhuden blir häraf svart, hård och känslolös, men därjämte lyfter den sig upp från läderhuden; spänningen i fingerblomman minskas och varbildning förekommes.

Smärre meddelanden.

Sjukligheten i riket under December månad har — enligt rapporter till Eira från 89 orter — varit betydligt ökad, synnerligen genom influensan, af hvilken anmälts 6,372 fall från 65 orter (mot 192 fall å 15 orter i November). Vidare hafva rapporterats af mässling 909, hvaraf 110 i Ljusnarsberg och 424 i Göteborg, af skarlakansfeber 327 fall å 25 orter, difteri 240 å 34 orter, nervfeber 116 fall, kikhosta 360, reumatisk feber 312; vidare halsfluss 1,137, akut magkatarr 496, tarminflammation och diarré 1,301 (mot resp. 1,051 510 och 1,306 i November); strupkatarr 3,283, lung- och lungsäcksinflammation 756 (mot resp. 2,888 och 550 fall i November); strypsjuka 33, och barnsängsfeber 16 fall.

Af influensan äro nära 2,000 fall anmälda från Stockholm, 376 från Upsala, 289 från Göteborg, 316 från Landskrona, 1,235 från Malmö och 170 från Lund. — Fallen i Stockholm äro blott de af distriktläkarne anmälda. Till Läkaresällskapet anmäldes för näst sista veckan i December 944, för sista veckan 2,992, och för första veckan i år 1,340.

Influensan är fortfarande mycket utbredd i och omkring vår hufvudstad, såsom den varit hela denna månad. Farsoten tyckes nu vara mera elakartad och dödande än den var här för 2 år sedan. Lunginflammation tillstöter ofta, ej sällan

i bägge lungorna; andra sjuke plågas af öronvärk, nervsmärtor eller sömnlöshet. — Farsoten gästar höga och låga, från konungaborgen ned till den ringaste hydda. Den angriper alla åldrar, dock sällan späda barn; för åldringar är sjukdomen farligast, men äfven små barn duka under för densamma. — Antalet insjuknade i Stockholm beräknas ännu till flera tusental hvarje vecka, men farsoten synes hafva öfverskridit sin höjdpunkt. Jämför föregående notis.

= I *Kristiania* är influensan åter i tilltagande, efter att synts hafva varit i aftagande. — I *Helsingfors* vill icke heller farsoten utslockna, ehuru den började där redan i November. — I *Köpenhamn* är sjukdomen i aftagande, men dock räknas ett par tusen nya sjukdomsfall hvarje vecka. — Från *England*, *Nordamerika*, *Tyskland*, *Ryssland* och *Italien* klagas ock öfver den härjande farsoten. Synnerligen svår är den i norra Italien, som samtidigt hemsökes af en ovanligt kall vinter med ymniga snöfall. Äfven i södra Ryssland i och kring Odessa är den mycket utbredd och mördande. — I Österrike och England har farsoten äfven angripit hästar, som också få lunginflammation.

Antifebrin, som blifvit ett mycket användt medel icke blott i influensa, utan äfven vid s. k. förkylning och mot nervös hufvudvärk (migrän), får såsom vi i förra numret sade (sid. 18) icke numera köpas å våra apotek annat än på grund af läkare-recept, enär åtskilliga varit så okunniga, att de tagit $^1/_2$ till 1 tesked af pulvret och därigenom varit nära döden, då dosen är blott $^1/_4$ till $^1/_2$ gm d. v. s. ungefär en nypa. Emellertid behöfver icke ett en gång af läkare erhållet recept å antifebrin skrifvas på af läkaren för *hvarje* gång, såsom fallet är med recepten å opium, morfin, stryknin, arsenik och andra riktiga gifter, utan samma recept kan många gånger användas. Alltså är det skäl att gömma dylika recept å antifebrin.

Samma lag gäller hos oss det rätt ofarliga medlet aloë, på grund af att kvinnor stundom försökt detsamma till fosterfördrifning, säkert med ringa framgång.

Breflåda.

24. **E. J.** Det af perukmakare sålda »Nerolivattnet» är till sin sammansättning för oss icke närmare kändt. Dylika hårvatten tjäna i allmänhet blott till att lösa det hudfett, som kvarhåller mjällen i hufvudet; de äro sålunda reningsmedel, hvilka böra begagnas efter behof hvarannan eller hvar tredje dag. Farliga för hårets växt eller färg kunna de då icke vara.

25. **Prenumerant H—n.** Vi hålla före, att vibratorns användande öfver hjärtat bör vara nyttigt för svag hjärtverksamhet, äfven om denna står i sammanhang med fettbildning i hjärt-muskulaturen.

26. **Prenumerantsamlare.** Det är särdeles godt för oss, om prenumerantsamlare *snart* inkomma med sina beställningar, enär den största svårigheten för en tidskrift är att vid årets *början* bestämma sin upplaga. Göres den för stor, så är förlust genom makulatur-tryck; göres den för liten, så blifva de sent kommande prenumeranterna missnöjda. Mången är rätt missnöjd att icke ännu kunna få *alla* Helsovännens föregående årgångar kompletta.

27. **Rädd.** Den, som är rädd för att få influensa eller vanlig svensk snufva, bör (utom undvikandet af umgänge med redan insjuknade) hålla sig inne så mycket som möjligt i varma rum, hålla sig varm om fötterna samt undvika större folksamlingar, synnerligen i trånga och kvafva rum. För att dock icke blifva ömtålig, är en kallvåt bestrykning på morgonen hvar eller hvarannan dag att tillråda. — För öfrigt bör man kläda sig efter väderleken och vid kallare luft eller utfärder i ruskigt vädar taga på sig varmare både underkläder och öfverplagg. Synnerligen för äldre personer är dylik försiktighet att tillråda.

28. **Linus S.** Bref utan läkareråd kalla vi icke läkarebref.

Rättelse: Å sidan 5 rad 18 nedifrån *står:* minst 3 gånger, *läs:* minst 8 gånger.

Stockholm, Hemlandsvännens tryckeri, 1892.



HELSOVÄNNEN

TIDSKRIFT FÖR

ALLMÄN OCH ENSKILD HELSOVÅRD.

Årg. 7. 1892. UTGIFVARE D:r E. W. WRETLIND. N:r 3. 1 Febr.

Pris i Skandinavien: 2 kr. 50 öre för helt, 1 kr. 50 öre för halft år.

Om chokolad.

När vi skandinaver tala om något riktigt extra fint i matväg, kalla vi det »gudaspis». Samma ord använda ock tyskarne med sitt »Götterbissen»; men fransmän och engelsmän säga »kungamat» »morceau pour le roi» och»king-bit», då italienarne däremot använda »boccone di cardinale» eller på svenska »kardinal-munsbit.» Man frågade en gång en brunhyad romare, hvarför hans folk icke också talade om kunga- eller gudamat. Då svarade han: Jo, vår mening är den, att kungen inte kan vara någon äkta finsmakare, ty han äter alltför fort, och det är för mycket festligheter med musik, tal m. m., som stör måltiden. Om gudarne behöfva äta liksom vi, det vet jag inte, men herrar kardinaler — O!!! —» och därvid vred han sina väldiga knäfvelborrar, hvilka hängde öfver munnen som ett par ekorresvansar, stirrade på den frågande, såsom om han velat svälja honom otuggad, och utstötte ett oartikuleradt ljud, som skulle betyda, dels att han själf hade haft den förmånen att spisa hos italienska kardinaler, dels att han hyste en superlativ förvåning öfver den frågandes okunnighet.

Om *Linné* hade haft reda på kardinalernas gurmandis beträffande chokoladen, så hade han kanhända kallat kakaoträdet för Cacao cardinalis i stället för Theobroma cacao (d. v. s. kardinalsträdet i stället för gudaspis). Faktiskt är emellertid, att de spanska munkarne ursprungligen med förkärlek druckit chokoladen — denna blandning af rostade och malda kakaobönor med grädde, socker, kanel och andra kryddor — samt gjort densamma bekant i vida kretsar. De spanska eröfrarne funno på sin tid i Mexiko under konung *Montezuma,* att bruket af chokolad var uråldrigt. *Cortez* förde chokoladen till Spanien år 1520, och därstädes är denna dryck ännu i denna dag mera omtyckt än kaffe och thé i andra länder. Den utbredde sig småningom härifrån till Frankrike, Italien och de öfriga europeiska länderna, men här uppe hos oss i norden torde den väl blott af ett fåtal drickas med samma passion som af de spanska och de mexikanska kvinnorna. Liksom det finnes hos oss »kaffesystrar», som dricka den bruna bönsaften dagen lång 6 till 8 gånger och mera ibland, så existerar det därstädes »chokoladsystrar», som aldrig kunna undvara denna läskedryck.

Innan jag talar om chokoladens näringsvärde och tillredning, må först några små naturalhistoriska notiser förutskickas. Kakaoträdet, som når en höjd af 6 till 13 meter, växer vildt på kusten af Carracas, på Antillerna och i Mexico; i Demarara bildar det hela skogar. Sedan ett århundrade odlas det i tropikerna. Då det förut blott fanns i Central-Amerika, finner man det numera äfven på de afrikanska, asiatiska och tropiska öarna. Det är mycket rikt på löf, liknar en palm med kort skaftade blad, hvilka blifva ända till 30 centimeter långa och äro helbräddade samt ovalt spetsiga. Det blommar hela året om. Blommorna äro rosenröda, omkring 15 millimeter stora. Ehuru blommorna äro mycket talrika, sätta endast få af dem frukt, hvilken utvecklar sig till 20 centimeter långa och 7 centimeter tjocka frukter med läderartadt, gulaktigt rödt skal, som vid mognaden skiljer sig från de 5 tunna skiljeväggarna. I hvart och ett af de 5 rummen ligga 12—16 frön eller bönor, tätt packade i ett ljusrödt, sötsurt mos. Man skördar inalles knappt öfver 2 kilogram bönor äfven af stora träd och vid dubbel skörd om året. 20 bönor väga ungefär 30 gram; de äro ända till 21 millimeter långa, 15 millimeter breda och 8 millimeter tjocka, äggrunda, med tydliga märken, där de legat tryckta mot hvarandra. Själfva frökärnan är rödgrå, med violett anflog och består af två skifvor, liksom våra vanliga bönor och såsom mandlarna. Den beklädes af ett papperstunt, sprödt, brunaktigt skal.

Kakao-frukten beredes till föda på två olika sätt. Antingen uttagas kärnorna ur fruktskidan, renas, tvättas, sållas och torkas i solen, hvarigenom man erhåller den kärft och bittert smakande sol-kakaon; eller också torkas frukterna helt obetydligt och packas tätt ihop i tråg samt utsättas två dygn för en jäsningsprocess ofvan jord; därefter packas de i fat och dessa nedgräfvas i jorden med tunga stenar till press, där de underkastas »underjordisk jäsning» i 4 dygn. Kakaobönan förlorar nämligen härigenom sin kärfhet och bitterhet och torkas likaledes i solen, sedan den blifvit befriad från fruktmoset. Detta är s. k. *jord-kakao*. Förr, då man nedgräfde bönorna direkt i jorden, voro de vanligen smutsiga af stoft, men numera kan man blott på smaken skilja dem från den andra sorten, ty bönorna blifva bruna och till och med svarta, allt efter deras ursprung, trots den olika behandlingen. De bästa sorterna komma lika litet till oss som det finaste kinesiska théet, ty de konsumeras af de rika, som bo på produktions-orten.

Kakao-bönans skalade kärna består af mikroskopiskt små, polygonala, med hvarandra utan mellanrum förbundna celler, i hvilka runda stärkelsekorn, förenade med fett och ägghviteämnen, äro inbäddade, äfvensom rödbruna och violetta hartsiga massor. I kemiskt hänseende innehåller kakao omkring 50 proc. fett, det så kallade kakaosmöret, som i medicinen har stor användning. Vidare 1—3 proc. teobromin, ett ämne som hör till alkaloidernas grupp; 16—20 proc. ägghviteämnen, stärkelse, gummi- och växtslem i vexlande mängd och slutligen kako-rödt, en kropp som består af harts och garfämne.

Af de tre utländska dryckerna, the, kaffe och chokolad, har den sistnämnda mesta näringsvärdet. Ursprungligen användes den i Mexico icke såsom dryck utan såsom het gröt, som bereddes af skalade rostade bönor, utrörda med vatten, honing och maismjöl. Beredningssättet har under tidernas lopp naturligtvis ändrats och förbättrats. Nu för tiden renas bönorna först mycket sorgfälligt och befrias från alla jord- och stoftpartiklar; därefter rostas de (för att befrias från skalen) i ångrostapparater vid 120—150° C. Deras skal kastades förr bort såsom värdelösa, men numera användas de ofta till thé, enär de innehålla ända till 1/2 proc. af kakao-alkaloiden teobromin. — Sedan skalen äro aflägsnade på klock-kvarnar, sönderdelas kärnorna i rif- och blandningsmaskiner (så kallade Lesageska melangèrer) och befrias i uppvärmda pressar under starkt tryck från en del af sitt fett. Ju mindre rik på fett kakao-massan är, desto lättare smältes den i magen. Den kakao,

som blifvit så mycket som möjligt befriad från fett, bringas i handeln såsom kakaopulver eller bitter kakao.

Vid beredningen af det holländska kakao få bönorna flera dagar ligga och svälla i en 2—4 proc. alkalisk lösning, hvarigenom de i vatten lösliga beståndsdelarna af kakao-cellulosa-membranen till största delen spricka och uppluckras, så att de lättare kunna smältas. Sedan bönorna fått åter torka, behandlas de som nyss blifvit beskrifvet. Den bäska kakaon blandas med socker, när chokoladen skall drickas. I melangèrerna sker sedan denna blandning med socker, och måste sockermängden passas såväl efter bönornas kvalitet och rostningsgrad som deras arom. Vanligen brukar man i de större fabrikerna blanda olika kakaosorter.

Ju finare — och naturligen ju dyrare — chokoladen är, desto mera fettfri och lättsmält är den, under det att billigare sorter utmärka sig för sin fettrikedom, att nu icke tala om andra tillsatser, rena förfalskningar, såsom korn- och rismjöl, potatis-stärkelse, malda kakaoskal, ox- och fårtalg, jord, tegelmjöl m. m. Den så kallade vanilj-chokoladen innehåller en ringa tillsats af vanilj; krydd-chokoladen håller per kilo omkring 0,5 gram kanel, 1 gm kardemumma, 0,3 gm nejlika, 0,4 gm mais, 0,5 gm muskotnöt och slutligen 0,3—0,5 gm perubalsam eller något vanilj. »Sundhets-chokoladen» skulle beredas blott af kakao och socker och får ej innehålla mer än högst 65 proc. socker (vackert så!); äfven måste sockrets kvalitet vara god. Men det är ett faktum. att äfven denna »sundhets-chokolad» är utsatt för det fräckaste bedrägeri, ibland genom ända till 50 proc. stärkelse.

Af denna framställning kan den ärade läsarinnan af sig själf lätt draga den slutsatsen, att det ej kan blifva tal om att laga god chokolad i köket, om inte det inköpta fabrikatet är godt. Chokolad-industrien har många synder på sitt samvete och har därigenom bidragit att sätta i misskredit detta födoämne, som representerar ett högt näringsvärde och som smakar så väl; mången vill ju icke vidare förtära detsamma, ty det fördrages icke af magen. Den ena fabrikanten tryckte ned priset för den andra, så att chokoladaffären rent af hade blifvit ett skoj, till dess att ett bättre sakernas tillstånd nu inträdt. Billigt chokolad och särskildt de för barnen afsedda läckerbitarna i sina granna papper äro alltid misstänkta! Alla chokoladsorter, som vid kokning blifva klisteraktiga och på hvilka det simmar »fettögon», äro förfalskade.

God chokolad släpper en ljusröd vätska genom filtrerpapperet, om den icke är kokad för tjock, under det att mjölblandad sådan

ger ett smutsgult filtrat och lemnar på filtret ett sammanbakadt klister. Aldrig skall man förtära en chokolad, som smakar hård i munnen såsom sand, ty detta förorsakas af ler, tegelmjöl eller i bästa fall af dåligt pudersocker och sockeraffall från hvitbetsfabriker. Man bör därför icke köpa för billig och sålunda mindre värdefull chokolad, utan taga af en bättre sort, helst från någon välkänd firma, som låter då och då kontrollera sin vara. Den bästa ckokolad får man på det sättet, att man i koppen först lägger en tésked af rent kakao-pulver och sedan tager ett par théskedar fint strösocker samt därefter häller tjock grädde eller en äggula på och rör noga om, så att det hela blir en gröt, sedan ihälles sakta under ständig omröring kokhett vatten, och så är den »gudadrycken» färdig.

En bekant gurmand, *Brillat-Savarin*, rekommenderar att dricka en kopp god chokolad efter frukosten, emedan matsmältningen härigenom skall underlättas, så att man efter tre timmar är färdig att med god aptit spisa middag. Han säger dessutom: »Chokolad-drickare få i regeln glädja sig åt en stadig helsa och de förskonas från en mängd små-krämpor, som störa lyckan i lifvet. Dessutom bibehåller deras mage samma omfång — detta är två fördelar, om hvilkas verkliga tillvaro en hvar kan öfvertyga sig genom att gifva akt på dem af hans bekanta, som följa denna föreskrift». Ett födoämne på resor, hvilket ej är att förakta, är god ät-chokolad. Man borde aldrig företaga någon längre färd utan att medföra ett reservförråd i stanniol af chokolad eller ännu heldre af köttpulver-kakao, om det icke är mera än 100 gram. Särskildt för turister är detta ovärderligt, ja man kan nästan säga, att det räddar lifvet på dem, om de öfverraskas af oväder eller råka gå vilse i skog- och bergstrakter. — Särdeles närande och värderikt såsom ett koncentreradt och smakligt näringsmedel är äfven den i handeln hos oss införda laktoserin-kakao, som är kakao-pulver uppblandadt med laktoserin, ett preparat gjordt på kemisk väg af skummjölk. Detta preparat kostar lika mycket som annan chokolad, har kanske mindre fin smak, men innehåller vida mera äggviteämnen än den rena kakaons. Så vidt vi veta, äro inga noggranna undersökningar gjorda rörande dess större eller mindre lättsmälthet. Härvid torde dock olika magar förhålla sig ganska olika.

För öfrigt kunna säkerligen våra inhemska kakao-fabriker tillverka lika god vara som den utifrån införda. Ja, de borde kunna göra det lättare, då de stödjas genom tullbevillningen. De många nu konkurrerande fabrikanterna synas bevisa, att chokoladvarorna hos oss hafva god omsättning.

Vår uppvärmning.

Af prof. *Max v. Pettenkofer* (München).

(Slut från sid. 34.)

5. *Centraluppvärmning.*

Kakelugnen är en värmehärd, som uppställes i det rum, som skall uppvärmas, och är bestämd till detta rums uppvärmning. Men man kan också leda värmen från en värmehärd vidare in i rum, hvilka skola uppvärmas och i hvilka ingen eldstad är uppförd, utan där det värme aflemnas, som alstras utanför dessa rum och som ledes dit in. Såsom materialier för värmeledning använder man luft, vatten och vattenånga.

A. Varmluft-ledning.

Luftuppvärmningen liknar kakelugns-uppvärmningen. I ett rum, enligt regeln beläget i en källare och kalladt värmekammare, står en med skorsten försedd ugn (kalorifär), hvilken medgifver luftens uppvärmning mycket högre än till rums-temperatur. Från värmekammaren leda kanaler till de särskilda rummen, som skola uppvärmas, och en kanal leder luften från det fria in till värmekammaren. Upphettas kalorifären och luften i värmekammaren, så trycker den kallare och specifikt tyngre luften i det fria värmekammarens mycket varmare och specifikt lättare luft upp i höjden och till de högre liggande rum, som skola uppvärmas, hvarest den blandar sig med rumsluften och meddelar densamma och de i rummen befintliga föremålen den nödiga värmen.

Frisk luft intränger ständigt i värme-kammaren, uppvärmes i kaloritären, stiger uppåt samt ersättes sedan återigen af frisk luft.

Men om man blott vill uppvärma och icke på samma gång ventilera ett rum, kan man också afstänga friskluftskanalen i värmekammaren, om det rum, som skall uppvärmas, är förbundet med det genom två kanaler, af hvilka den ena leder den varma luften från värmekammarens tak till det öfre rummet, och den andra leder därifrån vid golfvet luften åter ned i värmekammaren. Man har då en luftcirkulation såsom genom en vanlig uppvärmd kakelugn.

Man hör ofta klagomål öfver sådan varmluftledning, i synnerhet öfver att den gör luften allt för torr; genom afdunstning af vatten i värmerummet söker man dock afhjälpa denna olägenhet. Men i trots däraf fortfar allt för ofta missnöjet. *v. Bezold* och *Ernst Voit* hafva i den tekniska högskolan i München undersökt luftens vattenhalt i olika hörsalar, såväl i sådana, som voro försedda med varmluftledning och där man klagade öfver torrhet hos luften, som i andra rum, hvilka uppvärmdes med kakelugn, och hvarest man icke kände luften torr, och de hafva — egendomligt nog — icke funnit någon väsentlig skilnad i luftens fuktighet. På grund af erfarenhet antager man, att bostadsluften vid vanlig rumstemperatur icke bör hålla under 40—30 proc. relativ fuktighet, och denna vattenmängd var väsentligen ej heller annorlunda i de med varmluftledning inrättade salarne och i

de med kakelugnar uppvärmda rummen. Stora olikheter kunna icke heller väntas, ty kakelugnsuppvärmningen är egentligen också en luftuppvärmning; luften går blott icke genom en värmekammare, utan stryker öfver den varma kakelugnen och cirkulerar i rummet. Om man uppvärmer vinterluften af 0° C. temperatur, äfven om den då är mättad med fuktighet till 20°, utan att tillföra den vatten, så blir den dock relativt ganska torr. Ty vid 0° kan den blott innehålla 4,5 gm vatten på kilometern, vid 20° däremot kan den upptaga 17,5 gm vatten eller nästan 4 gånger så mycket. Om således med vattenånga mättad vinterluft uppvärmes till 20°, utan att vatten tillföres den, så har den icke en gång 20 proc. relativ fuktighet och en mättningsbrist på 74 proc. Om med kakelugn uppvärmd kammarluft skall kunna hålla mera vatten, så måste den också taga det någonstädes ifrån. Den tager det då från väggar, möbler, människor och talrika andra vattenkällor i bostaden, och den gör detta såväl vid kakelugns-uppvärmning som äfven vid varmluftledning.

Men hvarför den senare likväl så ofta kännes såsom en abnormt torr luft, i synnerhet för känseln i munnen, svalget och stämmbanden, måste hafva andra orsaker. *v. Fodor* har först påvisat, att det härrör från bränsleprodukter, hvilka uppstå i den luft, som går öfver de ofta glödande ytorna i kaloritären i värmekammaren. All luft i det fria håller damm. Dammet består dels af mineraliska, dels af organiska ämnen. De senare förbrinna i närheten af glödande ytor icke fullständigt, utan gifva äfven produkter af s. k. torr destillation. Värmekammare äro i regeln mörka, trånga, smutsiga, svårtillgängliga lokaler.

Äfven kalorifärerna äro vanligen orena och bemängda med affall af bränsle. På renligheten i friskluftskanalen aktas ofta äfven föga. Däraf kommer det, att man vid vissa tillfällen känner mycket mera obehag af varmluftledningen än vid andra. Om t. ex. dammigt bränsle användes till kalorifären, eller om på golfvet liggande damm upphvirflas, kännes den uppvärmda luften i synnerhet obehaglig.

Det gifves äfven varmluftledningar, hvaröfver klagan icke förspörjes. Men värmekamrarne äro då lätt tillgängliga, hållas väl rena och i möjligaste grad dammfria, och kaloritären upphettas icke så mycket, att den öfre ytan blir glödande.

B. Varmvattenledning.

Vid varmvattenledning meddelas luften i de rum, som skola uppvärmas, icke såsom vid varmluftledning några stoftpartiklar, utan blott värme. Vattnet är bäraren af värmen; det förblir inneslutet i ett rörsystem, och dess beskaffenhet och renhet är alldeles likgiltig, då ingenting däraf öfvergår i luften.

Man skiljer mellan två olika system, varmvattensledning och kokvattensledning. Från ett lågt beläget pannrum går en med vatten fylld rörledning uppåt i huset och fortsätter sig åter ned under olika vindningar genom de rum, som skola uppvärmas, till värmerummet. Det varma vattnet stiger från pannrummet upp i höjden, det kallare sjunker efter detta tillbaka. Vid varmvattensledningen cirkulerar vatt-

net i rör under vanligt atmosfär-tryck och kan blott hafva en temperatur af 100° C., emedan det annars skulle komma i sjudande tillstånd.

Vid kokvattensledning cirkulerar vattnet i ett lufttätt tillslutet rörsystem och kan icke bortdunsta, om det också upphettas till öfver 100° C. För att vid kokvattensledning få vattnet hetare än 100° C. behöfver man mindre vatten, smärre rör och mindre värmeytor än vid varmvattensledning.

Dessa två slags uppvärmningssystem hafva vissa fördelar, i synnerhet att värmekällan kan anbringas såväl i golfvet som längs ytterväggarne. Men värmen är svår att reglera, om man önskar olika temperatur i olika rum, eller om man understundom icke alls vill uppvärma något rum. Man är också ganska beroende af apparaten, och om ett rör i ledningen blir otätt, npphör den i regeln att göra tjänst, till dess skadan blifvit reparerad. Att närmare inlåta sig på systemets tekniska konstruktion skulle taga för stort utrymme i anspråk.

C. Ånguppvärmning.

Den allra största mängd af värme-enheter kan från en medelpunkt genom ånga öfverföras i olika, åtskilda rum. Från en i ett källarrum befintlig ångkittel uppstiger vattenångan i ett rörsystem, kondenserar sig i de rum, som skola uppvärmas, och återvänder till kitteln i form af droppvis flytande vatten för att där åter förvandlas i ånga. Man skiljer äfven här mellan två system, ånguppvärmning med högtryck och med lågt tryck. Vid den förra herrskar i kitteln en spänning, större än någonsin hos atmosfären. Faran för en explosion i kitteln är därföre icke utesluten. Kittelhuset måste på grund häraf alltid ligga utom boningshuset och hafva sitt eget tak. Ångan går därifrån i ett rör till boningshuset och stiger strax i höjden; rören förgrena sig i den öfversta våningen till de särskilda rum, som skola uppvärmas, och ångan återvänder genom de under dessa liggande såsom kondensationsvatten till kitteln.

Då värmen tillföres rummen blott så länge, som vattnet i kitteln hålles i sjudande tillstånd, så har man i dem inrättat värmereservoarer, s. k. vattenugnar, i hvilka inneslutet vatten uppvärmes genom den strömmande ångan. Detta vatten kan då ännu länge afgifva värme till kammarluften, äfven om elden under ångkitteln har slocknat. Vattnet i dessa vattenugnar kan efter behag sättas i närmare förbindelse med ångan eller därifrån afspärras. Sådana vattenugnar värma på samma sätt som goda kakelugnar, väsentligen genom ledning och blott i ringa mon genom utstrålning. Detta system har hufvudsakligen blifvit utbildadt och utveckladt af bröderna Sulzer i Winterthur.

På senare tid har ånguppvärmning med lågtryck allt mera börjat användas, och i självfva verket synes mig denna af alla centraluppvärmningssystem hafva den största framtiden för sig. Kitteln kan uppställas i hvarje källare i ett hus, då ångans spänningskraft ej öfverstiger en half atmosfärs tryck, och någon fara för explosion är sålunda icke för handen. Från kitteln utgrenar sig ett rörsystem

genom hela huset till de rum, som äro afsedda att uppvärmas, och i hvilka de med tillräckliga ytor försedda värmebehållarne befinna sig. Det kondenserade vattnet flyter tillbaka till kitteln genom samma rör, genom hvilka ångan uppstiger. Jämt så mycken ånga ingår i värmebehållarne, som där kondenseras ånga till vatten.

Värmebehållarne äro försedda med rum af mycket dåliga värmeledare, hvilka blott äro öppna nedtill och upptill hafva luckor, som efter behag kunna öppnas huru mycket som helst. Äro luckorna alldeles tillslutna, så öfvergår från värmebehållaren blott ringa värme i kammarluften, men ju mera de öppnas, desto mera värma de. Vid denna slags uppvärmning kan man i ett rum ha en högre temperatur än i ett närliggande, om också uppeldningen af kitteln jämt fortgår. Detta är en fördel, som man vid hittills använda system för centraluppvärmning måste, ehuru högst ogärna, sakna.

På samma gång reglerar värmeförbrukningen, d. ä. ångförbrukningen äfven af sig själf elden, d. ä. förbrukningen af bränsle. Om mycket mera ånga uppstiger ur kitteln, än som kondenseras, så tilltager naturligtvis spänningen hos ångan. Genom denna sättes nu i rörelse en lucka för den kanal, hvilken leder luft in i kittelns eldrum. Vid stigande tryck går luckan ned och insläpper mindre luft, hvarigenom också elden minskas och mindre bränsle förbrukas, hvarvid äfven mindre ånga utvecklar sig, och tvärtom.

Vid detta uppvärmningssätt är man därföre också oberoende af eldaren. Man förser blott eldstaden dagligen en eller två gånger med den nödiga mängden bränsle; förbränningen regleras af värmen och icke af eldaren. — Detta är systemet Beckem & Post (Düsseldorf), som till fullkomlig belåtenhet blifvit genomfördt i flera byggnader i München.

Ett annat system för ånguppvärmning med lågt tryck är det af Kaeuffer (Mainz), hvilket har en annan reglering för värmebehållare och eldning, och äfven blifvit i München till full belåtenhet infördt i en stor byggnad. — På de tekniska detaljerna kan jag här icke inlåta mig.

Man må nu elda, huru och hvarmed man vill; från hygienisk ståndpunkt måste fordras, att luften i de rum, som skola uppvärmas, icke förorenas genom i dem inkommande förbränningsprodukter eller genom förkolnade stoftpartiklar; att luftens vattenhalt vid kammartemperatur aldrig sjunker under 30 proc. relativ fuktighet; att värmen från värmebehållaren utgår genom ledning och mindre genom utstrålning; och slutligen att temperaturen från golfvet till en manshöjd högt upp är ungefär densamma, emedan man eljest får kalla fötter och varmt hufvud, och därigenom försvårar man den reflektoriska regleringen af värmeutgifterna genom vårt hudorgan, som reagerar så väl mot retning af värme som af köld. — *v. Bezold* och *Ernst Voit* hafva iakttagit fall, då temperaturen vid golfvet utgjorde 14 och vid taket 30° C., och skillnaden mellan golfvet och en manshöjd var 3°, medan i andra fall skillnaden mellan fot och hufvud blott utgjorde 1,5°, således blott hälften, på grund af att man försett kakelugnen med

en huf, som drog luften från golfvet och därigenom framkallade en lämplig blandning af kammarluften. Någon ringa skillnad kan man aldrig undvika, och vårt hudorgan är också vant därvid, liksom att hafva händer och ansikte oklädda.

Mot köld förmår numera den civiliserade människan att skydda sig tillräckligt; måtte det också snart lyckas oss att likaså segerrikt bekämpa den stora hettan i tropikerna.

Bakterier i mjölk och smör.

Det är en numera känd sak, att mjölk är en mycket begärlig vara för en stor mängd bakterier, af hvilka somliga blott skämma mjölken och smörets lukt och smak, medan andra kunna vara verkligen sjukdomsalstrande hos människor. Nästan alla dessa bakterier inkomma i mjölken efter mjölkningen genom brist på skydd för mjölken mot luftens damm och annan smuts. En bekräftelse härpå har sistl. år erhållits genom en redogörelse för *»mjölk- och smörfel»* af två danskar, hrr C. O. JENSEN och H. P. LUNDE, i en berättelse från danska veterinär- och landtbrukskolans laboratorium. Dessa herrar hafva gjort undersökningar i nämnda ämne med anledning af, att det på hofjägmästare Friis' egendom, Duelund, år 1888 förefanns något fel i mjölken, som orsakade, att densamma icke kunde syras, utan antog en unken, nästan rutten smak och lukt, hvilket naturligtvis gjorde det mycket vanskligt att framställa smör af densamma.

När den sjuka mjölken undersöktes med mikroskopet, sågos däri en mängd skilda bakterie-former. En del af dessa former skildes hvar för sig från de andra, renodlades och dess inflytelser på förut bakteriefri mjölk studerades. Det visade sig då, att många af dessa bakterier kunde växa i mjölk utan att förändra dennas utseende, smak eller lukt på märkbart sätt, under det andra påverkade mjölken mycket starkt. Detta var isynnerhet förhållandet med en bakterie, som af lektor Jensen kallades *Bacillus foetidus lactis.* Företagna försök visade nogsamt, att bakterien icke härstammade från kon själf, icke var tillstädes i jufrets kanaler, utan att bakterien tillfördes mjölken i stor mängd vid mjölkningen. Det lyckades att påvisa, att bakterien fanns på många skilda ställen: i all smuts invid stallet, i vattenpussarne samt i en brunn tätt utanför mejeriet.

Flerfaldiga försök gjordes nu för att belysa frågan, om det var möjligt att vid syrningen bringa den obehagliga gästen om lifvet. Men det visade sig, att felet icke kunde häfvas genom en förändrad syrning. Bakterien i fråga kunde väl hämmas i sin utveckling genom stark syrning, men det tog lång tid, och den syra, som behöfdes, var starkare, än man önskade i mejerierna. Man måste därför försöka att få reda på, huruvida det var möjligt *att ödelägga bakterien i mjölken genom användande af värme på sådant sätt, att icke smöret toge skada.* Resultatet af försök i denna riktning var, att bacillen dödades säkrast vid en värmegrad af 70° C. i 5 minuter, 65° C. i

10 minuter och som regel vid en uppvärmning till 80° med därpå följande ögonblicklig afkylning. Däremot förmådde en uppvärmning till 60° C. icke att döda bacillen, äfven om den utsattes för en dylik värme i 1/2 timme. — Dödas bacillen i grädden, innan den har fullbordat sitt verk, och hålles den aflägsnad under syrningen (i det man använder renodling af en mjölksyrebakterie eller ock »ren» kärnmjölk), så förekommes felet och smöret blifver rent eller »fint».

Af de gjorda undersökningarna framgick äfven en del andra saker af intresse. Desamma hafva t. ex. belyst mjölksyrebakteriens lif och verksamhet under syrningen och särskildt bevisat, att mjölksyrebakterien icke själf kan tåla den starkt sura reaktionen hos mjölken, utan att största delen af den samma, i stället för att fortfarande föröka sig, dör bort under loppet af en kort tid och att endast få förmå hålla sig lefvande under en längre tid; dessa behålla visserligen sin fortplantningsförmåga, men förlora delvis förmågan att producera mjölksyra och göra mjölken sur och tjock. Därför bör man se till, att kärnmjölken, som skall användas till syrning, icke blifver alltför sur, ty därigenom bortdör en stor del af mjölksyrebakterierna och »syran» blifver i verkligheten svagare. Som dessutom sådana bakterier, hvilka kunna trifvas i den sura mjölken (t. ex. smörsyrebakterier), finna bättre betingelser för sin utveckling, bör kärnmjölken strax efter kärningen afkylas starkt, på det att bakterierna icke få tid att producera mera syre.

Vidare hafva undersökningarne lemnat kunskap om flera andra intressanta bakterieformer, dels sådana som framkalla abnorm smak och lukt i mjölken, dels åtskilliga syrebakterier, af hvilka en utfäller kaseinet på samma sätt som vid tillsättning af en eller annan syra.

(Efter *A. B.*)

En underkur.

(Efter en amerikansk-svensk tidning.)

Doktorn berättade sålunda:

Jaså, ni tror ej på underkurer! Ja, det där begriper ni egentligen inte, men jag skall ändå säga er, att sådana fins i alla fall, fast man så sällan ser någon, hvilket i sin tur beror på, att man så sällan får någon märkvärdig sjukdom att syssla med. Vanligtvis så får man bara sitta och ordinera för folk, som tror sig ha ondt i bröstet — lungsot naturligtvis, det går ej an för mindre — och så ha de bara litet magsyra.

Apropos lungsot, så är det rätt egendomligt, att det icke fins en enda sjuk människa, som icke skarpt misstänker, att hon har en af sjukdomarne: lungsot, kräfta eller vansinne; ja! oftast frossa de och njuta af tanken att vara behäftade med alla tre. — Men det var nu inte egentligen därom, jag skulle tala, utan frågan gällde: fins det eller fins det inte några underkurer. Jo, säger jag, det fins det, sjukdomar, som länge och envist pinat människor, kunna på ett under-

bart — d. v. s. ovanligt, om än ej öfvernaturligt — sätt botas på ett ögonblick, utan användande af medicin eller apoteksvaror.

Jag blef en gång förliden vinter hemtad till nämndemannen, förre riksdagsmannen Nils Persson i Berga-fly af Kåltorps församling. Jag for, anlände lyckligt till stället samt ombads stiga en trappa upp. Här kom jag in i ett af instängd luft doftande rum, med mahognymöbler, dukar på borden, oljetryck på väggarne, fina gardiner, trymå, och — piano. På hvar sin stol framme vid fönstret sutto tvänne unga fruntimmer i sidenklädningar och virkade på ett par smala, mycket smala spetsar. Jag helsade förstås och trodde, att det var några stadsmamseller, som voro på besök, men i detsamma inkom en äldre, arbetsklädd och ladugårdsdoftande kvinna med »hufvudklä», och hon upplyste mig strax om, att hon var mora själf och damerna döttrar i huset.

— Ja, nu får doktorn komma med mig ner i hvardagsstugan och se till fars ben. Vi ha användt den smörjan, doktorn ordinerade i förra veckan, men det har inte nå't hjälpt, utan det värker lika galet i benet på gubba-skrået.

Jag följde med henne ner. I ett lågt rum med nedrökt tak, möbleradt med några träsoffor och dito stolar samt en väldig spis, på hvilken ett rikligt bål brann, låg nämndemannen i en gammal rankig träsoffa med en smutsig, gammal fäll öfver sig. Det var mig verkligen omöjligt att undertrycka några tysta reflexioner öfver våra odalmäns sätt att uppfostra sina barn, då jag såg de gamle, enkla och arbetsamma samt anspråkslösa, och jämförde dem med de virkande »fröknarne» en trappa upp.

Gubben jämrade sig betydligt öfver sitt ben, som pinade honom på grund af nervvärk i detsamma; han hade, som sagdt, förgäfves användt min »smörja», som utgjordes af kloroformliniment; kloroformen är, som ni vet, en sorts bomullskrut. Efter att ha undersökt benet, förklarade jag, att massage vore nödvändig samt sände »kära mor» ut efter drängen, hvilken jag skulle undervisa i sättet att gifva »far» massage. Han kom mycket riktigt, och jag skulle just börja min lektion samt tillsade, att först skulle benet insmörjas, hvilket kunde ske med det redan befintliga kloroformlinimentet. Då kära mor tog fram detta, medförde hon ock en yllelapp hvilken syn- och luktbarligen hela tiden tjänstgjort vid ingnidning af gubbens ben med kloroformlinimentet.

— Nej, kära mor, sa' jag, jag tror vi få ta' en, som är litet renare!

— Månn'tro det, sa' hon, ja, då kasta vi bort denhäringa!

Och därmed gick hon så hastigt, att jag ej hann genomskåda hennes afsigt och förekomma den, bort och kastade in lappen i spiselden. Genast slog en väldig låga upp från densamma och steg så högt upp, att den tände på det sot, som under åratal fått samla sig i skorstenen; ty på landet komma de sig just ej ofta för med att sota. — Nu uppstod en mäkta stor soteld; det började dåna och susa, rök och lågor, slogo in i rummet och det såg verkligen hemskt ut.

Allt skedde så hastigt och häftigt, att någon tid till besinning icke gafs; mor och drängen rusade båda skrikande med full hals, på

dörren. Själf tänkte jag göra dem sällskap, men blef stående, stum och stel af häpnad, lik Lots hustru. Nu skall ni ej tro, att jag blef rädd för elden, åhnej — det var ju för resten på nedra botten — men hvad tror ni jag fick se?!

Jo, nämndemans-gubben, som i fjorton dagar legat till sängs och för värk knappast kunnat vända sig i sängen, mycket mindre stå och gå — nämndemansgubben, som eljest var rätt katig, tyckte visst, att det här blef för starkt, så att, när röken och elden slogo ned samt gumman och drängen gåfvo hals och sprungo ut, så for vår sjuke farsgubbe upp som en pil ur sängen, tar ett väldigt skutt ut ur den och är som en blixt på dörren.

Det var detta, som slog mig med häpnad; men då denna gått öfver, tog jag ett ämbar vatten, som stod där, och slängde upp åt skorstenen, gick så ut och tvang drängen klifva upp på taket och lägga ett lock på skorsten — och efter en liten stund var den farliga skorstenselden lyckligen öfverstånden. — Nu skulle jag taga reda på nämndemannen och fann honom stående i bara chemisen i en snödrifva bakom mig.

Det visade sig sedermera, att det onda var spårlöst försvunnet, benet friskt och lättrörligt, och gubben fick ej så mycket som litet snufva en gång af sin svalkande promenad. Jag tror för min del, att det var skrämseln, som botade honom, men gubben är af annan åsikt.

När han numera får tag i någon, som lider af »aromatisk giktavärk», så säger han alltid: »I ska' gå te doktor Bladin, han tar bort 'na strax, för si han skrifver en så'n katiger smörja, men akta er för all del att handskas ovåligt mä 'na, ty då tänder ho 'eld på huse' för er.»

Bokanmälan.

Våra födoämnen *i fysiologiskt, hygieniskt och ekonomiskt hänseende. En dietetik för friska och sjuka af* Justus. — *Stockholm, R. Blædel & C:o — 1891, 368 sid. 8:o. Pris 3 kr. 75 öre.*

Den, som med entusiasm på grund af en liflig öfvertygelse om, att han har rätt, kämpar för sin öfvertygelse, gifva vi gärna vår aktning, äfven om vi icke kunna förena oss i hans öfvertygelse. Och ju mera en sådan vågar träda upp stick i stäf mot rådande sed och rådande doktriner, desto mera skänka vi honom vår beundran för hans mod och karaktär.

I nu föreliggande arbete har den för våra läsare förut kända anonyma författaren, hvars föregående arbeten (De vises sten, Vetenskapen och lifvet, Läkekonstens hemlighet) vi äfven anmält, framträdt med sitt hittills största och — låtom oss genast erkänna det — sakrikaste arbete. Han rör sig nu, då han står på kemiens mark, tydligen säkrare och med grundligare förstudier, än då han ger sig in på sjukdomslärans (patologiens) och medikamentlärans (den farmacevtiska terapiens) områden. Vidare må gärna erkännas, att närings-

fysiologien ännu är en så ung vetenskap, att den ännu lemnar ganska stort utrymme för gissningarnes område.

Våra läsare veta nog, att ett parti på diet-lärans område finnes, som säger, att människan egentligen är skapad att lefva på föda endast ur växtvärlden, och att det hör till följderna af hennes syndafall, att hon blifvit en köttätare, d. v. s. ett rofdjur. Ja, dessa s. k. vegetarianer hålla före, att en mängd — om icke de flesta — sjukdomar, liksom ock många lidelser och synder (»köttsliga begärelser») hafva sin hufvudsakliga, om icke enda grund däri, att människorna blifvit köttätare. Denna fråga kan näppeligen på teoriens väg afgöras; lösningen måste ske på historisk och praktisk väg. Historien lär oss nu, att människorna i regel alltifrån syndaflodens tid varit köttätande. (»Och Gud välsignade Noah och hans söner och sade till dem:... Alla kräk, som hafva lif, vare eder till mat! Dessa alla, så väl som örter och gräs, gifver jag eder». 1 Mos. 9: 3). Men å andra sidan kan icke bestridas, att enskilda folkslag i de varma länderna alltid till största delen njutit i vida öfvervägande grad växtföda, och att det är *möjligt* för oss att lefva uteslutande af sådan föda, nämligen i länder, som frambringa nog däraf. Ty äfven hr Justus skulle säkert finna det rätt svårt att på Island, Grönland, Spetsbergen m. fl. st. lefva på växtföda.

Justus går dock i själfva verket längre än vanliga vegetarianer, ty han förmenar, att vi, hvilkas tand- och tarm-byggnad mest liknar apornas, äro såsom de hänvisade att lefva af frukter d. v. s. bär, trädfrukter och sädesarter. Ett bord med endast dylika alster är önskemålet för författaren. Huruvida han anser »pomisterna» i England, som förtära blott frukter och nötter, hafva nått en ännu högre idealisk ståndpunkt, säger han icke tydligt. Justus tillåter dock mjölk, smör och möjligen litet ägg vid — matlagningen i köket. Men att dricka mjölk, sedan man vuxit ifrån modersbröstet, är för honom både onaturligt och betänkligt ur hygienisk synpunkt. — Då nu emellertid denna växtföda är, jämförelsevis med djurfödan, fattig på kväfvehaltiga ämnen (ägghviteämnen), så går en stor del af förf:s arbete ut på att bevisa genom exempel af vegetarianers och fattiges lif (enskildes eller hela folks), att människan icke behöfver mer än hälften så mycket ägghviteämnen i sin föda, som våra närings-fysiologer (se Helsov. i år sid. 4) påstå. Sant är ock, att detta våra lärdes påstående endast stöder sig på *erfarenheten*, sådan denna ter sig för de arbetande klasserna i våra europeiska länder. Då nu Justus påstår, att det endast är på grund af vanans (= ovanans) makt, som vi förtära så stor mängd ägghviteämnen, och att vi skulle kunna vänja oss af därmed, så kan detta påstående icke obetingadt afvisas, ty hvad som är *nödvändigt* eller *icke nödvändigt* härvidlag kan, som sagdt är, icke på vetenskapens närvarande ståndpunkt *teoretiskt* afgöras. Men erfarenheten bland oss har visat, att när arbetare (äfven obemedlade) fritt välja sin kost, skaffa de sig instinktmässigt omkring 118 gm ägghviteämnen per dygn, enär de annars känna sig svaga i sitt arbete. Då förf. påstår, att i hans familj enhvar får endast 50 gm ägghviteämnen, få vi ju tro detta, men troligen hör ingen af dem till de

s. k. kroppsarbetande; ej heller få vi närmare upplysning om, hvad eller huru mycket de arbeta, huru länge de fortsatt med denna kost m. m., som behöfdes få veta, om detta exempel skulle hafva någon bevisande kraft. Förf. anför visserligen andra exempel, som bevisa, att människor kunna hålla sig vid lif med en långt under det normala varande kost. Men vida noggrannare undersökningar än de relaterade påfordras för att bevisa, det dessas helsa och arbetsförmåga därunder icke i regel lidit afbräck, om än enskilda individer göra undantag. Skildringen af handväfvarne i Zittau (sid. 156—160) ger långt ifrån någon lycklig bevisning.

Hvad den ekonomiska sidan af saken angår, så bevisa utspisningsstaterna vid våra kaserner, fängelser, fattighus m. m., att man kan få en vida ägghviterikare och dock billigare föda med blandad kost än genom förf:s föreslagna frukt- och mjöl-mat.

Men för förf. är också den sanitära samt moraliska sidan af saken den förnämsta. Han håller före, att de flesta sjukdomar och moraliska lyten bero på vår köttmat, våra kryddor och spirituosa, vårt kaffe, the och vår chokolad. Allt detta är för honom idel retmedel, som sätta våra nerver, våra matsmältningsorgan och hela vår organism i ett retlighets-tillstånd, på grund hvaraf vi förlora vårt lugn och välbefinnande samt vår motståndsförmåga mot lidelserna och sjukdoms-gifterna. — Vi vilja icke obetingadt bryta stafven öfver denna åskådning. Om än förf. går till öfverdrift, tro vi honom hafva en god del sanning på sin sida. Människorna hafva skapat sig en mängd retmedel, som torde hafva bringat dem ur jämnvikten mera, än de själfva nu se eller tro, ty vanan är andra naturen. Och det ligger i vår natur, att ju mera vi få af retmedel, desto mera vilja vi hafva. Huru långt vi alltså under sekler såsom *nationer* höjt oss öfver vårt ursprungliga behof af retmedel, är svårt för oss att afgöra. Vi se, huru som enskilda *individer* kunna vänja sig vid och stå ut med retmedel af nyssnämnda slag till ett mått, som för andra ter sig såsom både orimligt och otroligt. Att köttmat af rödblodiga djur — fiskmaten vill Justus icke utdömma annat än ur etisk synpunkt, ty »äfven fisken har rätt att lefva» — måste i jämförelse med växtföda anses såsom ett retmedel kan icke bestridas. Men då förf. säger, att »köttätaren står på alkoholistens ståndpunkt» gör han tydligtvis en af dessa förlöpningar, på hvilka hans bok är rik, men som också gifver den ett pikant intresse. Ej heller kan köttets farlighet häfdas genom att dess blod håller extraktivämnen, som vi, sedan vi ätit det, måste afsöndra tillsammans med våra egna. Detta och mycket annat i arbetet är skrifbordsfantasier eller sofismer, hvarmed författaren gör sig intressant.

Men det är icke blott i de nämnda födoämnena Justus ser våra kulturmänniskors faror. Äfven sockret och — saltet äro bland hans fiender, n. b. i det mått, som vi bruka dem. Sockret förderfvar våra tänder och matsmältningsorgan; saltet alstrar den artificiella törst, som är en orsak till dryckenskapen. Vi vilja icke bestrida, att *någon* sanning kan ligga äfven häri.

I sitt 21:sta kap. »Paradisets lustgård» får man se förf:s »rika omvexling», där portionerna angifvas för olika brödsorter (70—90 gm) hasselnötter (25 stycken), valnötter (10 st.), sötmandel (30 st.), lingon, blåbär, krusbär, smultron (1 liter), körsbär, plommon ($^{1}/_{2}$ liter), äpplen och päron (2—4 st.), apelsiner (8 st.), fikon (5 st.), kastanjer (13 st.) o. s. v. Tröttnar man på frukten i rått eller kokadt tillstånd, så får man däraf göra kompotter, olika grötsorter med mjöl, kryddade med berberisbär o. s. v. — I värsta fall får man omvexla med potatisbullar, brödbullar, rotmos, olla podrida, kålrötter, rödbetor, kålrabi och framförallt med portugisisk lök samt polenta (italienarnes majsgröt). — Den som nu tror, att han skall blifva svag på denna kost, må erinra sig, att — gorillan, som äger sex mäns kraft, lefver uteslutande af frukter och örter samt »har en matsmältningsapparat, som på håret öfverensstämmer med människans!»

Denna öfversikt torde vara nog för att visa läsaren, hvad som finnes uti detta Justus' sista arbete. Att det skall gå långsamt för honom att få rätt-troende lärjungar i vårt ätande och drickande land är nog säkert. Men hans sträfvan är tydligen ärligt menad och han torde kunna få åtminstone så stor lön för sin möda, att några låta sig öfvertyga därom, att man kan lefva och lefva godt, äfven om man icke äter ägg, kött eller fläsk — hvarje dag. Och då är ju ändå något vunnet!

Arbetet är — synnerligen för ett sådant i sig själft torrt ämne — ovanligt lättläst och underhållande.

Influensa-farsoten.

Den i *hufvudstaden* härjande farsoten har sedan medlet af denna månad varit fortfarande stadd i aftagande. För andra veckan i denna månad rapporterades 1,018 fall mot 1,340 för första veckan till läkaresällskapet; för tredje veckan har rapporterats blott 555 fall. — Emellertid lida många allt fort af följdsjukdomar, genom hvilka dödligheten äfven är stegrad.

I *rikets öfriga delar* är farsoten somligstädes på återtåg, annorstädes i framryckande, alltefter som den anländt tidigare eller senare. Det ser alltså ut, som om den detta år skulle blifva lika allmänt spridd som för två år sedan.

I *Norge* är farsoten också stadd i utbredning. Likaså är förhållandet i *Nordamerika* och *England.*

I *Tyskland* anses sjukdomen vara mindre svår än år 1889. Dödligheten i Nordtysklands städer var dock sistlidne December större än vanligt. Då dödligheten under normala år för följande uppräknade städer under de sista veckorna af december icke plägar öfverstiga 21,3 pr tusen, så uppgick den nu till: i Kiel 35,8, i Bremen 34,3, i Posen 41, i Stettin 40, i Frankfurt a/M 48,4, i Rostock 33,5, i Lübeck 40,3, i Königsberg 32,6, i Danzig 28,7, i Potsdam 37,2, i Berlin 29, i Köln 29,1 samt i Essen 36,3 på tusen. Men 1889 var genom in-

fluensan mortaliteten i Kiel 69,6, i Darmstadt 68,1, i Münster 65,8, i Augsburg 62,4, i Danzig 61 och i 8 andra större städer, bland dem Berlin, vida öfver 50 på tusen.

I *London* griper influensan alltmer omkring sig och där råder ett motsatt förhållande mot 1889. Antalet döda under denna månad har varit så stort, att man anser, att ingen epidemi under senaste åren förorsakat så svår förödelse. Dödligheten är dubbel mot den vanliga.

Såsom *botemedel mot influensan* framhöll prof. BACELLI i Rom, då han där nyligen höll ett föredrag om den af PFEIFFER upptäckta influensa-bacillen salicylsyradt chinin jämte ren kamfer och fenacetin. På grund af egna iakttagelser framhöll han i synnerhet kamfert såsom det enklaste och bästa medlet.

Såsom *skyddsmedel mot influensan* förordar en meddelare till St. D., hvilken själf under två år lidit af följderna af influensa en noggrann daglig antiseptisk rengöring af händer, ansikte, mun och näsa medelst aseptin och karbol-tvål. Munnen sköljes med aseptin, som äfven inhälles i näsan. Genom dessa medel tror sig förf. denna gång hafva undgått att ånyo smittas. — För öfrigt böra naturligtvis de sjukes uppspottning behandlas med samma varsamhet som lung-sotssjukes.

Tvillingparet Tocci.

Dessa tvillingar, som för närvarande förevisas i Newyork, äro utan tvifvel det märkvärdigaste par sammanvuxna människobarn, som uppnått mogen ålder. De föddes den 4 juli 1875 i Locana, nära Turin och fingo i dopet namnet Giovanni och Giacomo; modern, Antonia Mezzano, som då var endast 19 år gammal, har sedan dess fått nio barn, alla friska och välskapade.

De båda gossarne äro sammanväxta från och med sjette refbenet, hafva hvar sina två armar, men tillsammans blott två ben och gemensamt underlif. Ryggraderna äro åtskilda ända till ländtrakten, där de förenas under 130 graders vinkel. Korsbenet tyckes också vara sammanvuxet för dem båda. Men de hafva skilda magar, hjärtan och lungpar. Ålder- och respirationssystemen synas också vara fullkomligt åtskilda, ty hjärtslag och andetag äro emellanåt helt olika hos de båda varelserna. Vid en månads ålder vägde de 3,60 kg., och vid två månader 5 kg.

Deras känslolif tyckas vara fullkomligt oberoende af hvarandra, ehuru de å vissa delar af kroppen hafva gemensamma förnimmelser. Men den ene kan sofva, medan den andre är vaken; den ene kan vara hungrig medan den andre icke känner någon hunger; den ene tycker mycket om öl, hvaremot den andre hellre dricker mineralvatten. De äro äfven oberoende af hvarandra i fråga om helsan. För någon tid sedan hade den ene en svår förkylning, medan den andre led af en lefveråkomma.

Deras åsyn är på intet sätt frånstötande, och uttrycket i deras anleten är gladt och intelligent utan ett spår af det lidande, som är vanligt hos krymplingar. De hafva enhållit en viss grad af undervisning och skrifva gärna sin namnteckning såsom souvenir åt besökande.

De hafva visserligen lärt sig att stå på sina båda ben, men att gå har hittills varit dem omöjligt, ty hvarje ben styres af sin särskilda hjärna. Bristen på samstämmighet i hjärnverksamheten har gjort, att alla försök i den vägen misslyckats. I hemmet tillbringa de sin mesta tid på golfvet, där de krypa och tumla omkring med hjälp af inner-armarne, och sålunda skaffa de sig en viss motion. Märkvärdigt nog kunna de kläda af och på sig själfva utan hjälp.

Den ene af bröderna, Giovanni, har rätt goda anlag för teckning och ritar gärna. Han lägger då boken eller ritbladet mot sitt knä, och det händer därvid

ibland, att Giacomo, som är mycket lifiig och lekfull, slår undan ritningen, om han tycker, att den icke är riktigt bra. Men detta sker *alls* icke i någon elak mening, utan endast på lek, ty båda bröderna äro mycket goda vänner med hvarandra.

För jämförelses skull erinra vi om de på sin tid så ryktbara siamesiska tvillingarna *Eng* och *Chang*, som år 1874 slutade sitt lif med ett par timmars mellanrum, vid sextiotvå års ålder. De voro på långt när icke så mycket sammanvuxna som bröderna Tocci; ett tjockt, köttigt ligament förenade nedre delen af deras bröstben. De voro mycket intelligenta, samtalade gärna med besökande och tycktes vara rätt belåtna med sin lott. Om emellertid nämnda föreningsband endast hade bestått af muskelmassa, skulle det sannolikt icke varit omöjligt att genom ett skickligt snitt skilja dem från hvarandra med bibehållande af bådas lif. Möjligheten häraf diskuterades mycket under deras lifstid. Men vid obduktionen efter döden befanns det, att en förlängning af bukhinnan förenade båda underlifven med hvarandra. Man känner endast ett par fall, då under sådant förhållande en bis-sektion strax efter födelsen har kunnat verkställas med bibehållande af lifvet.

Ett annat intressant tvillingpar utgjorde de båda negrinnorna *Millie* och *Christina*, födda 1851 i Syd-Carolina, kända under den något vilseledande benämningen: »den tvåhöfdade näktergalen». De voro sammanvuxna vid korsryggen och höfterna, således icke stort mera förenade än de siamesiska tvillingarna. De hade fyra ben och kunde gå antingen endast med båda bakbenen eller ock på alla fyra, såsom passgångare. Deras helsa var förträfflig, de voro alltid vid godt lynne och de sjöngo gärna tillsammans, samt kunde äfven valsa med hvarandra. Utan tvifvel voro deras inelfvor äfven sammanvuxna; men hvad nervsystemen beträffar, voro, egendomligt nog, känselnerverna för benen gemensamma, så att båda förnummo ett vidrörande, hvaremot rörelsenerverna voro så bestämdt åtskilda, att den ena icke kunde åstadkomma någon rörelse af den andras lemmar.

Smärre meddelanden.

Hafskuranstalten för skrofulösa barn vid Styrsö har utsändt redogörelse för verksamheten förlidet år. Däraf framgår, att anstalten, som är den enda i sitt slag i vårt land, mottagit till vård under 3 till 13 veckor 23 barn i åldern 2 till 16 år. Af dessa hafva 21 utskrifvits friska och 2 förbättrade. De flesta hade under behandlingstiden ökats i vikt, några ända till 8 skålpund. — Anstalten har haft i inkomster 3,229 kr., hvaraf 773 kr. återstå till 1892. Anstalten, som är helt och hållet ställd på att vara en välgörenhetsinrättning, har till läkare d:r P. Silfverskiöld, hvilken äfven bragt anstalten till stånd.

Skottsår af moderna gevärsprojektiler. Detta ämne har i en föreläsning i kirurgi afhandlats af prof. v. Bardeleben, som grundade sina uttalanden på tvänne fall, som nyligen inträffat. En i Berlin stående post hade nämligen skjutit på en person, användande det nya tyska geväret, och hade projektilen gått igenom knäleden. Den sårade behandlades antiseptiskt, och såret läktes utan att knäledens rörelseförmåga tog någon skada. Sårkanalen hade varit ren och rund i genomskärning; projektilen hade så godt som intet förändrat form vid passerandet af knäleden. I det andra fallet förelåg ett rent köttsår. En i Berlin stående post hade skjutit på en bullersam folkhop. Projektilen hade träffat ett ungt fruntimmer i öfre delen af benet. Antiseptiskt förband anlades, och såret kräfde ingen vidare behandling. Då förbandet efter någon tid borttogs, var det unga fruntimret fullkomligt återställdt.

Gift i våra boningsrum. Ur ett anförande af handelskemisten John Landin vid Kemistsamfundets sammanträde den 21 dennes meddelas följande: Af 9,632 prof å tapeter, mattor, väfnader m. m., som undersökts å kemiskttekniska byrån från 1884 t. o. m. 1891, hade 58,8 proc. varit fria och 41,2 proc. arsenikhaltiga. Af dessa sist nämnda hade 42,2 proc. innehållit arsenik i sådan mängd, att de varit i handeln förbjudna eller med sådana föremål likstälda. Af hela antalet hade sålunda förbjudna eller därmed likstälda varit 17,4 proc. — Arsenikhaltigast hade mattorna varit.

Hvad väfnader beträffar ställer sig förhållandet sämst för de tryckta (cretonne), hvarest antalet arsenikhaltiga uppgick till 17 proc. I öfrigt hafva de enfärgade visat mindre arsenikhalt än de mångfärgade.

Af tapeter hafva de visat sig mest arsenikhaltiga, som äro af äldre datum, och af yngre fabrikat hafva de utländska visat sig innehålla mera arsenik än de svenska. Arsenikhalten har i varorna befunnit sig uti ett ganska tydligt, om ock långsamt aftagande de senare åren.

Breflåda.

29. **17 år.** Om finnar och deras behandling har Ni en fullständig uppsats i N:r 16 förlidet år.

30. **—r, Örebro.** Huruvida det af oss i N:r 1 förordade munvattnet är för sött, det är en smakfråga. Saccharinet är dock ej blott för smaken; det har äfven antiseptiska egenskaper. Genom att taga mindre saccharin blir medlet billigare. Dock räcker ju en flaska för 2 kr. länge.

31. **Leopold.** Se svar N:r 29.

32. **H. D.** Lutningen af torsk kan visserligen utdraga ägghviteämnena. I huru hög grad är ej genom närmare undersökningar utrönt.

33. **John i C—t.** Om springmask finnes en uppsats i Helsov. 1890 N:r 13. — Till deras utrotande förordas där bruk af både maskfrö eller santonin och lavemanger af kallt hvitlöksvatten eller infusion på malört eller kvassia, ja i envisa fall af svag sublimat-lösning (1 d. på 10,000). Dessa lavemanger böra vara stora, 1 à 2 liter, och tagas sedan man haft naturlig öppning. På senaste tid anser man sig också hafva sett stor framgång mot springmask genom upprepade insprutningar af torsklefvertran. Behandlingen kräfver ihärdighet.

34. **Nygift.** »Kvinnans slägtlif» säljes endast tillsammans med Helsovännen 1891, som ännu finnes. Båda kosta 2,50 kr. Fem exemplar kosta 10 kr. — Den åkomma Ni omtalar afhandlas där, sid. 104 i noten.

35. **E.** Vibratorn kan nog med fördel användas vid skrifvar-sjuka, men icke är den ensam nog. Annan behandling med massage och aktiv gymnastik är äfven af nöden.

36. **Gammal prakticus.** Intet tryckfel. Saken låter förklara sig på annät sätt.

37. **G. N—g.** Tack för benägna påpekandet, men barns snedhet har nog mera kraftigt verkande och djupliggande orsaker än deras ovårdiga ledning vid en hand.

38. **William Ned.** Ni har ju sid. 35 medel mot edra ömkylda händer, näsa och öron. Samma medel gör säkert godt mot eder sönderspruckande ansigtshy. Annars kan Ni också begagna blott *glycerin* eller *vaselin* till ingnidning hvarje afton och äfven morgon, så pass Ni kan bruka det om dagen utan att synas alltför skinande.

Mot kalla fötter äro medlen 1) kalla fotbad (bäst på morgonen), 2) fotgymnastik och 3) varm beklädnad på fötterna.

Sockersjukan igenkännes på socker i urinen, stor urinmängd, mycken törst och afmagring. Orsakerna kunna ej alltid utredas.

Hjärtlidande kan vara af många slag, och endast läkare kan afgöra, om ett sådant förefinnes.

Mot stark armsvett kan Ni begagna tvättning med vinättika, kognak eller sprit. Dock skall alltid huden förut göras väl ren med tvål eller såpa. Se för öfrigt Helsovännen 1891 sid. 235.

☛ *Med detta n:r följer en af red. utgifven bilaga.*



HELSOVÄNNEN

TIDSKRIFT FÖR

ALLMÄN OCH ENSKILD HELSOVÅRD.

Årg. 7.	UTGIFVARE	N:r 4.
1892.	D:r E. W. WRETLIND.	16 Febr.

Pris i Skandinavien: 2 kr. 50 öre för helt, 1 kr. 50 öre för halft år.

Om besparingsföda.

Såsom förut i denna tidskrift omnämnts, innehåller vår vanliga föda, utom det viktigaste och dyraste näringsämnet ägghvita, en del andra ämnen, såsom *fett, stärkelse, socker*, stundom *lim* och *fruktgelé* (pektin), samt frukter och grönsaker åtskilliga organiska syror. Enär alla dessa ämnen kunna spara förbränningen af kroppens *ägghvita,* benämnas de ock med ett gemensamt namn *besparingsämnen.*

Hvad *limmet* vidkommer, står det ägghvitan ganska nära i afseende på sammansättning. Det innehåller något mindre kol och något mindre syre än den senare, och har några få värmeenheters lägre förbränningsvärde. Det är att betrakta såsom en första syrsättnings- eller förbränningsprodukt af ägghvitan. Genom direkta försök har visats, att limmet mycket lätt upptages i kroppen, där det omsättes till kolsyra och urinämne. Denna lätta upptagning och sönderdelning eller förbränning visar, att det likt sockerämnen (kolhydrater) och fett kan delvis ersätta vårt ägghvitebehof. Detta har ock visats af Voits försök på hundar. Man kan betydligt

nedsätta dessas köttföda, blott man tillsätter en motsvarande mängd lim, och under en sådan diet ökas till och med deras hull.

Limmets förmåga att spara ägghvita är nära dubbelt så stor som fettets och sockerämnenas. 100 gram däraf kunna inspara 34 gm ägghvita, d. v. s. 173 gm kött. Att det äfven förmår inskränka fettbehofvet har direkt visats.

Så långt är allt godt och väl i teorien, men det är ett nota bene, att för oss människor blir födan motbjudande och skadlig för matsmältningsorganen, om vi per dygn inmundiga öfver 40 gm limämne. En och annan fördrager ej så mycket; men i den dagliga födan för friska personer kan 30 gm däraf med fördel användas, och inbesparar man då 52 gm kött svarande emot 10 gm ägghvita.

Då vi här tala om lim, så få vi ej tänka på det osmakliga och motbjudande snickarelimmet, utan på hvad man i köket benämner soppgelé, och som lätt framställes genom kokning af senor, brosk, krossade ben, kalffötter o. dyl. I köket kan detta limämne fås såsom biprodukt vid soppkokningen, om dylikt s. k. köttaffall tillsättes. Hvilken besparing detta gör, då det är knappt med tillgången i hushållet eller vid försörjningsanstalter, inses lätt, då de ifrågavarande råämnena äro minst 5 gånger billigare än dessa nämnda 52 gm kött.

Fett är äfven ett bland de ämnen, som äfven förmå spara på ägghviteförbrukningen. Det har visats, att, om en människa per dygn erhåller 500 gm kött utan tillsats af fett, förlorar hon öfver 50 gm af sin kropps-ägghvita; men om till de 500 gm kött sättes 100 gm fett, förlorar hon endast 20 gm dylik. Såsom ägghvitesparande ämne kan man anse, att 100 gm fett svarar mot 30 gm kött. För vår kassa kan dock detta sparämne icke ge någon vinst, ty 100 gm fett kosta bortåt 8—20 öre, äfven i den billigaste form, under det att 30 gm kött kosta omkr. 3 $^1/_2$ öre.

Sockerämnena, hvartill äfven räknas stärkelse, som i tarmen förvandlas till socker, hafva enligt Voit och Rubner ett näringsvärde nära 2 $^1/_2$ gång lägre än fettets, d. v. s. 240 gm sockerämnen svara mot 100 gm fett. En frisk människa kan med lätthet per dygn smälta 600 gm sockerämnen; dock få härvid ej användas någon större mängd vanligt socker, hvilket då hindrar matsmältningen. Bröd, mjölmat, och potatis äro våra hufvudsakligaste bärare af sockerämnen. De billigaste fås från potatis, hvaraf $3^1/_2$ kilo innehålla 500 gm ren stärkelse, 900 gm ärter innehålla likaledes 500 gm, 1,07 kilo groft rågbröd 500 gm; 800 gm majsmjöl ge likaledes 500 gm. Det senare täflar med potatisens stärkelse i billighet (jämf. sidd. 7 och 26).

Alkohol skulle man tro kunna tjäna till ersättning för sockerämnen och sålunda inbespara en del ägghvita, men detta är ej fallet, om man ock tror sig ha funnit, att mycket små portioner däraf äga denna förmåga. Detta sker dock i så liten skala, att något bruk däraf ej lönar sig för hvardagslifvet. Tages mera alkohol per dygn, så *förbrukas* däremot så mycket mera kroppsägghvita. Gagnet af spritbaltiga drycker vid feber, där de af läkare pläga användas, kan sålunda vara omtvistadt, då just här förbrukningen af ägghvita är sjukligt stegrad. Den gynnsamma verkan af vissa spritdrycker, såsom vin, hvilken man vid feber iakttager, beror mera på dess upplifvande verkan på en del nervcentra, i synnerhet hjärtats.

Med afseende på det dagliga behofvet af ägghvitehalten och sparämnen uti födan äro uppgifterna mycket olika, emedan behofvet rättar sig så mycket efter olika personers och folkslags vanor och tillgångar. Man tyckes för det mellersta och nordliga Europa söder om polcirkeln hafva funnit, att för en medelmåttigt arbetande fullvuxen människa det dagliga behofvet af ägghvita, fett och sockerämnen ställer sig respektive 120, 60, 500, såsom förut i denna tidskrift uppgifvits (se sid. 4). Dessa tal kunna dock betydligt nedsättas allt efter åldern och arbetet, äfvensom könet. Åldriga personer kunna finna sig väl af blott 80 gm ägghvita, 38 gm fett och 247 gm kolhydrater. Och fråga kan uppstå, om dessa tal ej kunna utan olägenhet än lägre nedsättas. Vid en hastig öfverblick af vår inhemska fattigstugukost tyckes åtminstone detta vara fallet.

Man har anfört såsom exempel på minimikost den ryska bondens. Hans mat består enligt hygienikern Erisman år ut och år in dagligen af 860 gm *groft rågbröd,* 300 gm *bohvete* och en obestämd mängd surkål med högst obetydlig mängd kött. Beräknas ägghvita och sparmedlen uti denna kost, hinner dess halt af dem föga öfver den i nyssnämnda fattigkost.

Det har på senaste tid genom direkta försök också ådagalagts, till hvilken grad födans ägghvitehalt kan för människan, äfven för nordeuropeen, sättas ned, blott tillräcklig mängd fett och sockerämnen finnas uti den dagliga kosten; den kan bringas ner till 50, ja till 30 gm per dygn. Klemperer fann vid försök med två friska människor, att de till och med afsatte kroppsägghvita, om de erhöllo 33 gm ägghvita jämte 260 gm fett och 400 gm sockerämnen. Man har därför begynt tänka på, om människan ej kunde i hög grad inskränka det ofvan anförda behofvet af ägghviteämnen. Åtskilliga försök hafva gjorts med hundar, hvilka dock alla efter 2—3

månader utmattades af en föda med nedsatt ägghvitehalt och ökad fett- och sockerämneshalt. Nu vet man dock, att det ges andra slags hundar, som sällan erhålla annan ägghvita, än den de kunna upptaga ur växtnäring t. ex. ur vissa mjölsorter. Hvarje jägare, som uppföder jakthundar, vet, att de från ungdomen kunna vänjas vid mjölmat, i synnerhet af hafremjöl, och att de t. o. m. frodas däraf.

En japansk läkare har med sig själf anställt försök. Han lefde någon tid likt sina landsmän hufvudsakligast af kokt ris och åt mycket sällan kött. Ur riskosten erhöll han dagligen 50 gm ägghvita och lade därtill 4 gm ren ägghvita. Han vägde 49 kilo, så att på hvarje kilo kroppsvigt erhöll han blott 1,1 gm ägghvita. Då ris ej innehåller mera än 5,8 proc. upptaglig ägghvita behöfde han sålunda omkr. 876 gm ris dagligen, hvilket håller 666 gm smältbart sockerämne. Denna mat är den alldagliga bland största delen af Japans befolkning.

Då européen väger mera än japanesen (näml. omkring 70 kilo i medeltal), så kunna vi naturligtvis ej nöja oss med 54 gm ägghvite, utan vi måste söka att täcka bristen med fett och mera sockerämnen. Det är äfven bekant, att mången människa hos oss till stor del lefver på smör och bröd, jämte något mjölk, och får helt obetydligt ägghvita — sannolikt ej 50 gm per dygn. Jämföra vi olika folks näring, så finna vi ock, huru olika mängd ägghvita ingår i den dagliga kosten. För läkaren är det viktigt att känna detta förhållande, och att ägghvitebehofvet kan med sparämnen delvis täckas. Han må ej tro, att allt är väl beställdt, om åt sjuke ges en bestämd portion ägghvita i den ena eller andra formen.

Teoretiskt sedt skulle vår dagliga föda vara tillfredsställande, om blott den producerade något öfver 3000 värmeenheter, hvilket kan åstadkommas med blott sockerämnen. Men utan ägghvitehaltig näring kunna vi ej vara; det behöfves alltid något däraf i den dagliga ämne-sammansättningen. Nu innehålla våra växtalster, isynnerhet ärter och säd, ej ringa mängd ägghvita, men ej på långt när all denna ägghvita är smältbar; och för öfrigt kunna vi ej utan skada belasta vår matsmältning med så stor mängd skrymmande föda. Äfven för erhållande af dylika lifsmedels rika halt af sockerämnen äro de allt för skrymmande. Såsom ofvan sagts, fordras det omkring $3^1/_2$ kilo potatis, 1.1 kilo bröd, nära 1 kilo ärter för att ur hvardera varan erhålla 500 gm sockerämnen. Man måste sålunda göra en modifikation, allt efter födoämnets beskaffenhet, liksom efter individens vanor i matväg. Den enda regel, som med

någorlunda visshet kan uppställas, är den, att födan bör ha en viss minimihalt af smältbar ägghvita och per kilo kroppsvikt åstadkomma omkring 45 värmeenheter.

Orsaken, att den *strängt* arbetande behöfver något mera kött, fisk och annan näring ur djurriket är, att ägghvitehalten i dessa ämnen innehålles i en vida mera sammanträngd form, så att matsmältningsarbetet blir mindre. Men att denna mängd djurämnen ej behöfde vara synnerligt stor för dem, som arbeta föga eller intet, borde vi kunna inse, då millioner arbetsamma japaneser lefva den så godt som förutan. Ett kosthåll på våra ärter, bönor, hafremjöl och isynnerhet majsmjöl borde vara så mycket bättre än Japanesernas ris, som de äro vida rikare på fett och ägghvita. Också finnes det eller har åtminstone för ej länge sedan funnits trakter i vårt land, såsom i Dalarne och Värmland, där folkets föda för långliga tider utgjordes af hafregröt och hafrebröd, dels enbart dels med något mjölk. Hafremjöl innehåller äfven så pass mycket rena näringsämnen, att 600 gm däraf gifva 60 gm ägghvita, 30 gm fett och omkr. 400 gm sockerämnen. Samma mängd smältbar ägghvita fås ur 330 gm ärtmjöl.

Såsom vi nämnt, kunna 10 gm ägghvita täckas med 30 gm limämne. Detta ser ej mycket ut för hushållningen, men då man har att mätta många munnar för helt år, så kunna dessa 30 gm limämne, förutsatt att de tillsättas hvarje dag, inbespara per fullvuxen person och för år 20 kilo kött eller omkr. 26 kilo sill. Den så förbättrade soppan på senor ben och annat affall från slakterierna och som, efter några timmars kokning, utom fett innehåller hufvudsakligen limämne, är sålunda ej *så* förkastlig, som man under senare åren trott. Kokas hon med mjölk, majs- eller hafremjöl samt salt och kryddor, blir hon rätt närande. Limämnet utdrages fortast i en s. k. digestor, d. v. s. i en kokkittel med öfverhettning. Separatorsmjölk kan då användas i stället för vatten.

I allmänhet får man i hushållningen dock ej allt för mycket lita till den vid första påseendet billiga ägghvitan ur växtriket. Det ges orter, där ägghvitan med stor fördel tages ur djurriket, och här blir hon ganska billig i form af *blod, mjölk, stockfisk, sill* och *skummjölksost* (jämf. sid. 26). Äfven för strängt arbetande behöfde hon knappast hemtas från rent kött. $^1/_2$ liter blod innehåller omkring 100 gm ren ägghvita. Separatorsmjölken, den numera mest förekommande, är visserligen genom sin stora vattenhalt i sitt råa tillstånd dålig både för människor och djur, men den kan inkokas, så att vattenhalten minskas. Till utfordring af kalfvar och

svin är separators-mjölken genom sin vattenhalt farlig, i det att den verkar stor mottaglighet för smittosamma sjukdomar. Räknas dess ägghvitehalt till 2 proc., så åtgår omkr. $2^1/_2$ liter för att få ihop 50 gm ägghvita. Af sill behöfves 450 gm för att få 60 gm smältbar ägghvita, men så får man ock af samma mängd icke mindre än 50 gm fett liksom på köpet.

Högst i billigt näringsvärde med afseende på djurisk ägghvita, står stockfisken, d. v. s. torkad sej eller torsk; långan är för dyr; 100 gm stockfisk innehålla bortåt 60 gm ägghvita. Det är dock fara värdt, att fattigare hushåll ej förstå använda stockfisken i annan form än som lutfisk och finna beredningen för besvärlig. 300 gm skummjölksost gifva 60 gm smältbar ägghvita. Såväl separators-mjölken som skummjölks-osten torde i marknadspris stå något för högt och kunna nedprutas. — Kärnmjölk är ett godt och någorlunda billigt material för ägghvitans erhållande, men mejeriernas vara är så godt som oduglig genom sin utspädda beskaffenhet.

Det ges äfven ett annat sätt att spara på den dyrbara ägghvitan, och detta består däri, att man hvarannan dag intager nästan uteslutande växtnäring. Detta sätt är mycket fördelaktigt. Ett middagsmål t. ex. af 200 gm linsmjöl, 50 gm ister och 330 gm potatis är ej dåligt. Än smakligare är en pudding af saltadt och kryddadt *majsmjöl* med fet sås, hvilken anrättning aldrig borde saknas i kök för fattiga hushåll eller i folkkök. Vi erinra, att millioner människor lifnära sig godt på denna rätt med eller utan tillsats af en ringa mängd kött, såsom i mellersta Afrika och Vestindien.

Hvad folkkök beträffar, så erinras, att endast omkring halfva eller något mera af det dagliga näringsbehofvet kan inmundigas såsom middagsmåltid. Innehåller en portion från ett sådant kök 45 gm smältbar ägghvita, 30 gm fett, 250 gm sockerämnen, så är detta högt, isynnerhet om *limämne* kommer till. Ärter 300 gm, potatis 600 gm, fetaste fläsk eller ister 60 gm gifva omkr. 45 gm ägghvita, 260 gm sockerämnen och 50 gm fett, hvilket är en god middag. Potatisen, äfvenså ärterna, minskas, om majsmjöl tillsättes.

Det är lätt funnet, att, huru man än söker sätta ned priset på varorna, kostnaden för den billigaste middag med tillagning efter nu gällande priser ej kan komma under 20 à 25 öre, och att, då den sättes till 15 öre, den enskilda eller allmänna välgörenheten måste tagas i anspråk. När underpriset på middagen blir så lågt, att det ej täckes af partihandelspriset, måste naturligtvis förlusten bli större, i den mån afnämarnes antal ökas. Vi anmärka detta, eme-

dan det från en del landsorters folkkök hörts, att dessa anstalter ej bära sig med 15 öre-priset, enär »afnämarne äro för få».

Hvad besparingsfödans användande vid s. k. sjukkost beträffar, så måste förhållandet emellan de olika ämnena ändras allt efter sjukdomarnes beskaffenhet. Vid feber, då förbrukningen af *kväfve* och *kol* är stark, under det att matsmältningsförmågan af *ägghvita* och *fett* är nedsatt, måste dessa slags ämnens spisning inskränkas, och sockerämnen (kolhydrater) samt limämne ges, för att spara på kroppens ägghvite. Man ger därföre åt sådana sjuke med fördel limhaltiga soppor, geléer af limämne och fruktsafter, fruktgeléer (pektin), samt sockerämnen i form af grynsoppor, sagosoppa och dyl. Är febern medelmåttig och matsmältningsförmågan ej allt för nedsatt, ger man de sjuke per dygn 30 gm ägghvita, 20 gm limämne, 20 gm fett, 150 gm kolhydrat.

I kroniska sjukdomar med måttlig feber ökar man ägghvitan till 90 gm, limmet till 25 gm, fett till 100 och kolhydrater till 300 gm, i händelse matsmältningen tillåter denna ökning. — Allt måste emellertid afpassas efter den sjukes smak, som bör tagas med i räkningen, där den ej är absolut förvänd. Sällan eller aldrig bör man undanhålla sparämnena för en sjuk. I stället för att söka göda honom med ägg och biffstek, hvilket *möjligen* kan vara tillåtet i den s. k. gödningskuren, bör man sätta honom på $^3/_4$ ägghvitekost och för öfrigt begagna sparämnen.

E. P. L.

Vintersportens hygieniska betydelse.

De tre hos oss välkända vinternöjena: *kälkåkning, skridskoåkning* och *skidlöpning* voro i slutet af förlidet år föremål för ett längre meningsbyte i Kristiania läkare-sällskap. Ur den långa diskussionen vilja vi meddela några af hufvudpunkterna, som synas oss kunna vara till nytta för Helsovännens läsare.

Inledaren, d:r KJÆR, framhöll, att dessa öfningar, på grund af kroppsrörelsen och den inandade friska luften, medföra en känsla af välbefinnande, ty efter en tur på 1 à 2 timmar kommer man hem med lungorna fyllda med ren luft, hvaraf man har godt i flera timmar. Matlusten ökas, matsmältningen befordras och sömnen förbättras. Tal- och sångröstens kraft ökas, hostretning försvinner, sinnet upplifvas, hågen till själsarbete, likasom muskelkraften, skärpes. — Denna vintersport är också ett godt läkemedel mot nervositet, hufvudvärk, sömnlöshet, öfveransträngning med själsarbete, hostretning, benägenhet för förkylning och bleksot.

Däremot äro dessa öfningar förbjudna vid betydligare blödningar, utvecklad lungsot, febertillstånd, inflammations-sjukdomar m. m. Under

vissa förhållanden i kvinnans lif bör hon också afhålla sig från dem. Vid hjärtsjukdomar kan måttlig skridsko-åkning vara nyttig, men skidlöpning bör undvikas. Bråckpatienter kunna gå både på skidor och skridskor, när deras bråck hålles inne med bråckband. Öfningarne kunna då för dem vara nyttiga, enär de stärka bukmusklerna och befordra tarmverksamheten.

Det nu sagda angick egentligen skridsko- och skid-gång. Hvad *kälk-åkningen* angick, så är den väl nyttig genom vistelsen i fria luften och gåendet *uppför* backen. Men vid själfva åkningen är den en idrott blott för den, som styr. Öfriga åkande på samma kälke äro blott passiva, sitta ofta obekvämt samt under fruktan. Händer en olycka, så träffar hon också företrädesvis dem. Och olyckor vid kälkåkning äro alldeles icke sällsynta, ja de äro vida *vanligare där än vid de två andra vinter-idrotterna.* Flera personers åkning på samma kälke är därföre förkastligt. — För kälkåkande personer, synnerligen af kvinno-könet, är det ock af stor vikt att vid åkningen hafva varma och lämpliga kläder, ty då de vid gåendet uppför backen blifva trötta och svetta, är det för dem farligt att sedan åkande sitta stilla på kälken vid färden utför backen, om de ej äro lämpligt klädda. Kälkåkningen måste på dessa grunder anses såsom en vida sämre vintersport än skridskoåkning och skidgång.

Af de båda sistnämnda återigen är *skridsko-åkningen* den mest i alla länder brukade, emedan tillfälle därtill bjuder sig vida mera än till skidlöpning. Man har 3 slags skridskor: för konståkning, för vanlig åkning (promenad) och för snabbåkning. Af dessa äro de för promenad att föredraga, då det gäller nöje och nytta. De passa både för långa och korta turer och lättare figurer kunna äfven göras med dem.

Vid skridsko-åkningen öfvas mest ben- och ryggmusklerna. Genom ingen annan sport får man så mycken smidighet och hållning i kroppen. Den senare blir rakare, gången mera elastisk, balansen större och säkrare. — Förmiddagen är den bästa tiden. När man är frisk, kan man gå en bestämd tid i alla väder; 1 à 2 timmar är nog. Dräkten bör vara lätt, ledig och varm. Kommer man svett hem, bör man torka af sig med en grof handduk och byta om kläder. — Skridsko-åkning passar för nästan alla åldrar och för bägge könen. Den borde därför brukas i större utsträckning, än hvad som nu är fallet.

Skidlöpningen har den nyttan med sig i ett fjäll-landskap, att den lockar upp på höjderna till den höga luften och till de härliga vinterlandskapen, som där bjuda sig. Denna idrott utvecklar mer än någon annan kraft och uthållighet, energi och mod; den främjar snabbtänkthet och sinnesnärvaro. Den gifver en behaglig omvexling mellan ansträngning och relativ hvila; den senare nämligen i färder utför backar. — Vid denna öfning ansträngas *alla* benens och bålens muskler omvexlande; och vid begagnandet af staf eller stafvar (en för hvardera handen, hvilket är lämpligast och rättast) få också armarne sitt arbete. Denna idrott gifver sålunda den mest allsidiga kroppsrörelse. Den är också mera ansträngande än skridskoåkning och tager mera tid i anspråk. Den passar därföre bäst för ungt och friskt folk.

Skidlöpning är i regeln icke farlig för den, som är öfvad, när snön är minst en fot djup. Däremot kan den vara farlig, när snötäcket är tunnt eller delvis borta öfver tufvor, stubbar, fåror o. s. v., så att jord eller stenar äro blottade. Skarsnö är också dålig, ty man har då svårt att styra, kan lätt falla och skära sönder sig på snön. Dåliga skidor göra också faran större, enär de lätt kunna brytas, synnerligen i backar, då farten är störst. — Fastbundna skidor äro bättre än löst sittande, ty erfarenheten vittnar, att i det senare fallet olyckshändelser lättare inträffa. — Olyckshändelser vid skidlöpning äro (i Norge) jämförelsevis icke ofta förekommande. Dock äro *täflingar* på skidor betänkliga, enär genom dem hjärtverksamheten och andhämtningen på ett farligt sätt påskyndas. Detta gäller vare sig täflingsbanan är lång eller kort. Ingen bör deltaga i en täfling utan behörig träning. — Denna idrott passar ej heller för barn. Man bör hafva nått 20 år, innan man börjar därmed på allvar. Ej heller bör någon taga sig till därmed utan friska lungor och friskt hjärta. För ålderstigna personer är den ej heller i allmänhet tillrådlig.

I diskussionen yttrade sig vidare professor WINGE, som ville göra en väsentlig åtskillnad mellan sport och idrott. Det förra namnet betecknade öfningar med täflan (ordet kommer troligen af det gammalengelska ordet »*disport*» och hänger samman med det franska *déporter*, latinsk *disportare,* bringa bort, bringa ur vägen). Det betecknar en täflingsstrid, då däremot idrott, som kommer af det gammalnorska *drottr*, d. ä. kraft, betecknar ett arbete, hvilket kräfver stor kraft och uthållighet. Idrottens hygieniska värde borde vara kändt och erkändt, däremot kunde det visserligen vara skäl i att diskutera sportens hygieniska värde. Vid densamma komma två saker i betraktande: för det första kroppens naturliga lämplighet för sporten i fråga (kroppsbyggnaden, kroppskraften o. s. v.) och för det andra själfva träningen. Ingen af dessa faktorer vore någonsin alldeles lika hos två täflande, hvarför den ena alltid måste utsätta sig för en större ansträngning än den andra och därigenom riskera öfveransträngning. — Man borde vidare erinra sig, att den största duglighet i sport icke nås genom en harmonisk och sund utveckling af kroppen, utan därigenom att en större eller mindre grupp af organer utvecklas i högsta möjliga grad. Talaren ville därför beteckna sporten såsom på sitt sätt en vrångsida af idrotten, och han ansåg därföre den utveckling, som de 15 sista åren företedde på detta område såsom ingalunda varande något obetingadt godt. Idrotten hade visserligen äfven under samma tid gjort glädjande framsteg, men under de sista åren hade den visat alltför stor benägenhet att gå öfver i sport. Och här hade läkaren att hålla igen.

D:r LARSON och prof. CONRADI framhöllo farorna för lungorna och hjärtat af den omåttliga ansträngningen vid täflingar, synnerligen för de besegrade, som alltid anstrangas mera än de segrande. Äfven i nervsystemet och muskelsystemet kunde långvariga sjukdomar alstras, såsom ryggmärgs-inflammation och tvinsot samt progressiv muskelförtvining. Öfverdrifven ansträngning kan äfven medföra afmagring, utmattning och förtidig död. Åtskilliga exempel härpå anfördes.

Prof. FAYE menade, att det vore förgäfves söka afskaffa täflingarne. Men vissa åldersgränser borde bestämmas, t. ex. 20 år såsom lägsta åldern för svårare täflingar. Talaren ansåg åldern 25—30 år mest lämplig för en »omedelbar ansträngning», men åldern 30—40 år stod främst i seg uthållighet.

Häri, liksom i protest mot s. k. »spekulations-sport», instämde flera talare. Å andra sidan framhölls ock den stora betydelsen af en väl genomförd träning före en täflan. Härigenom minskades i väsentlig grad farorna för öfveransträngning. Men en harmonisk utveckling af kroppen vore alltid för ungdomen hufvudsaken, och en sådan utveckling grundlades genom en god pedagogisk gymnastik. Tack vare denna vore ungdomen nu också vida bättre kroppsligt utvecklad än förr. Och med väl ordnade idrotts-öfningar kunde med framgång byggas på denna grund, såsom också erfarenheten bekräftade.

Cirkulär i England rörande influensan.

Centralstyrelsen för den allmänna helsovården i England har nyligen offentliggjort ett memorandum rörande influensan.

I detta betonas, att farsoten är en rent kontagiös sjukdom, som sprides från person till person. Orsaken hvarföre man, utom detta spridningssätt, antagit ett annat (genom vinden) har varit smittans hastiga utbredning, hvarigenom det syntes, som om sjukdomsorsaken *samtidigt* inverkade på hela befolkningen i ett land eller åtminstone större områden däraf. I afseende härpå har d:r BUCHANAN fäst uppmärksamheten därpå, att influensans groningstid i kroppen endast utgör tredjedelen af smittkoppornas, mässlingens och tyfoidfeberns. Den kan således mycket hastigare reproducera sig, framkallande kanske tusen fall på samma tid som ofvannämnda sjukdomar tio, och hvart och ett af dessa tusen är genast färdigt att besmitta andra personer. Då frånvaron af sådana bestämda symptomer som t. ex. ett utslag bidrager att försvåra en tidig och säker bestämning af sjukdomen, blir följden den, att sådana skyddande åtgärder, som kunde praktiskt utföras, uppskjutas, till dess sjukdomen spridt sig därhän, att något hämmande af densamma ej kan komma på tal. Det antages såsom afgjordt, att sjukdomen smittar i en mycket tidig period och minst under 8 dagar efter dess början.

Oaktadt alla de svårigheter, som ofvannämnda förhållanden ställa i vägen för skyddande åtgärder mot influensan, anses dock sådana i många fall vara möjliga och icke böra försummas. Bland dessa åtgärder är isolering den förnämsta och har ofta med framgång användts. Isolering genom de sjukes transport till ett epidemisjukhus anses dock knappast kunna komma i fråga. Näst isolering framhålles smittrening af kläder och andra persedlar samt af boningsrummen. Vidare böra angripna personer icke besöka offentliga lokaler. Större folksamlingar, framförallt i dåligt ventilerade rum, böra undvikas och helst äfven samlingar inom sällskapslifvet. — Åtskilliga råd meddelas med hänseende

till den större mottagligheten för sjukdomen under nedsättande fysiska och psykiska inflytelser samt beträffande skydds-medel, bland hvilka, säkert på goda grunder, alkohol bestämdt utdömes. Man kan snarare antaga, att dess bruk nedsätter motståndsförmågan mot sjukdomen, och att dess kanske behöfliga verkan såsom stimulans under svåra sjukdomsfall upphäfves.

Man hade i tidningar och tidskrifter framhållit en önskan, att i detta »memorandum» äfven borde ingå en populär framställning af sjukdomens behandling, men detta har ej ansetts lämpligt.

Hvem vill hafva varma fötter?

Denna fråga besvaras af en fransk hygienisk tidning på följande enkla sätt:

Nyttja alltid yllestrumpor i stöflar med tämligen tjocka sulor; icke därför att yllet är i och för sig varmt, utan därför att det gör ett visst motstånd mot den varma luften. Ullstrumpornas maskor släppa nämligen icke igenom det värme, som strålar ut från våra fötter, utan kvarhålla det såsom en mantel eller ett skyddande omhölje omkring dem. Ju längre vi bära yllet, ju mera fuktighet super det i sig, och så börjar foten blifva kall. Man måste därför ofta byta om och taga torra strumpor. Men då man icke har råd att ofta köpa nytt eller låta tvätta, så kan man hjälpa sig på följande sätt: man tager 7 par tunna yllestrumpor, ett par för hvarje dag i veckan. Då man alltså endast nyttjar ett par om dagen, kan man helt lätt tvätta eller ock blott torka detsamma.

Sålunda har man jämt varma fötter, emedan strumporna äro torra. Om man behöfver, kan man utanpå dessa tunna strumpor hafva ytterligare ett par ull- eller bomullsstrumpor. Nödigt är dessutom, att fotbeklädnaden är tillräckligt vid, ty om stöflarne äro så trånga, att blodomloppet i foten hindras, då kunna fötterna i alla händelser icke hållas varma.

Så långt den franska tidningen. Men det finnes otvifvelaktigt flera momenter än dessa att beakta, då det är fråga om att få varma fötter. Dessa finna vi till vår glädje påaktade i »Nordisk Skomagertidning», som i detta ämne skrifver följande beaktansvärda ord:

Så snart den kallare årstiden inträder, börjar kundernas begäran, att skomakarne skola förfärdiga dem en varm fotbeklädnad. För att detta skall kunna nås, är det helt säkert åtskilligt att taga hänsyn till i afseende på valet af material och vid arbetets utförande. Men det fins äfven två saker, som på förhand ingalunda kunna förbises, så vidt öfverhufvud afsikten skall kunna uppnås; det är först och främst, att foten får det naturliga och behöfliga behofvet af luft, ljus och vatten, något som foten är i lika stort behof af som de andra kroppsdelarne, ja till och med mera på grund af dess funktioner och de fordringar, som ställas på foten. Detta är naturligtvis något, som skomakaren icke kan hjälpa gentemot kunden; men vi vilja dock uppmana honom att alltjämt och enträget tillråda kunden att i nämnda

hänseende rätta sig efter hygienens föreskrifter. Den andra punkten är, att skodonen inrättas på det sätt, att blodcirkulationen kan försiggå obehindradt, så att foten blifver tillförd det blod, som är behöfligt för dess näring och välbefinnande. I detta afseende kan skomakaren icke allenast göra mycket, utan man kan säga, att det i de flesta fall ensamt beror på honom.

Rörande första punkten vore det ganska gynnsamt, om man alltifrån barnens tidigaste ålder ville lägga vikt vid att härda fotens nerver genom kalla fotbad, stark rörelse i naket tillstånd och kraftig aftorkning, hvaremot det må anses såsom absolut förkastligt att insnöra *barnets* fötter i *tjocka,* varma yllestrumpor, *tjocka* filtskor, pelsstöflar och dylikt. — Hvad beträffar den mognare åldern må äfven där först och främst läggas an på dagliga fotbad, eller att sådana i alla fall tagas flera gånger i veckan. I början kan man taga tempererade bad för att undvika förkylning och så småningom öfvergå till kallare bad. Lika så gagnande är det, att dagligen gå med nakna fötter på golfvet.

Med hänsyn till materialet, som bör väljas för vinterskodon, må följande anmärkas. Fodrar man skor med filt, flanell eller plysch, så ger detta visserligen en behaglig och varm sko — så länge den är ny och ren. Blifva emellertid dessa fodersorter en gång fuktiga, det må nu vara genom fotens egen utdunstning eller genom utifrån inträngande väta, så äro de icke längre dåliga värmeledare. De hålla då icke värmen vid foten utan leda den bort. Det samma gäller också, när damm eller orenlighet samlat sig i fodret. Icke heller fårskinn, som man användt ganska mycket och som vid första påseende kan tyckas vara förträffligt för detta ändamål, är lämpligt. Så snart det kommer i beröring med den kalla, fuktiga luften, suger det till sig fuktighet och krymper, hvarvid det upphör att vara en dålig värmeledare. Af denna orsak ägnar sig detta material alls icke till skodon, som äro afsedda för bruk i det fria; men för äldre personer, som blott vistas inom hus, är det mycket att rekommendera. Såsom medel, hvilka tjäna att framställa en varm vintersko, kunna nämnas korksulor, korkränder och de olika sorts skosulor, som finnas i handeln, däribland också de nya norska af trämassa, som äro både billiga och ändamålsenliga.

Ett experiment med tobak.

Låtom oss göra ett experiment. Här är en tio års gammal gosse, som aldrig begagnat tobak.

»Carl, vill du hjälpa oss att göra ett rön?»

»Ja.»

»Här är ett stycke tuggtobak så stort som en ärta. Tag det i din mun och tugga det väl. Svälj icke en enda droppe af saften utan spotta ut den. Tugga och spotta nu af alla krafter.»

Innan Carl hunnit långt i detta sitt arbete, låg han på plattformen och kallsvettades samt såg ut, som om han hade varit död.

När man tog på handleden, kunde man icke känna pulsen slå, och för två à tre timmar liknade han en döende person.

Blöt en rulle tuggtobak i ett halfstop vatten och gnid därmed halsen och ryggen på en kalf, som plågas af ohyra. Du bereder därigenom ohyran en säker död; men om du icke är försiktig, dödar du äfven kalfven med samma botemedel. Visar icke detta tydligt, att tobak är ett ytterst starkt gift?

Gå till apoteket. Tag ned från hyllorna därstädes hvar enda flaska du kan finna och drag ut alla lådor du ser. Förgäfves skall du söka efter ett gift, som, taget i munnen och ej nedsväljdt, har ett så skadligt inflytande på en tioårig gosse som tobak.

Jag hade ett samtal med den beryktade boxaren *Heenan* kort före en af hans knytnäfvekampar. Vårt samtal rörde sig om tobaken och dess inflytande på musklerna, då en af hans vänner inträdde och erbjöd honom en cigarr. Ehuru sedan gammalt en stark rökare, nekade dock *Heenan* att emottaga densamma samt förklarade, att han måste afstå från att röka, om han önskade härda sina muskler.

Jag frågade en snabbgångare i New York, hvilket inflytande tre cigarrer om dagen skulle hafva haft på honom under hans tre månaders långa öfning för ett särskildt tillfälle?

»Hade jag rökt det minsta, skulle jag aldrig haft något hopp om att vinna», svarade han.

Tobak hindrar utbildandet af musklerna, och att den är en stor fiende till uthållighet, är äfven ett faktum. Statistiken visar, att ingen, som varit begifven på tobak, har erhållit det bästa afgångsbetyget vid Harvard-universitetet, oaktadt många af de studerande därstädes äro rökare. (Zions väktare, Chicago).

Laktoserin-kakao.

Med anledning af vårt omnämnande i förra numret (sid. 41) af detta svenska fabrikat hafva vi från fabriken för detsamma härstädes fått ett meddelande om detsamma, som vi anse oss böra offentliggöra, då vi tro, att detta fabrikat förtjänar att af våra läsare uppmärksammas.

Meddelandet innehöll följande skrifvelser:

»Vid Södermalms tvätt- & badinrättning har sedan den 10 sistlidne oktober och således under ett halft års tid användts circa etthundra (100) kgm laktoserin-kakao af firman *Th. Winborgs* tillverkning med ett mycket lyckligt resultat. Flertalet af arbeterskorna vid inrättningen, omkring 50 stycken, hade nämligen, genom kaffe i stället för ordentliga måltider på bestämda tider, i regel så förstört sin helsa, att de ej fingo behålla intagen föda, utan åstadkom denna uppkastningar, om till följd af magsyra eller magkatarr tilltror jag mig dock ej att afgöra, men ett faktum är, att, sedan kaffet utbytts mot laktoserin-kakao, har ett allmänt godt helsoförhållande inträdt. — Äfven af mig och min familj har under nämnda tid dagligen användts laktoserin-kakao, som vi så vant oss vid, att vi ej skulle

vilja undvara detta välsmakande och nyttiga närings- och njutningsmedel. På mig personligen har det åstadkommit såväl allmänt välbefinnande som en städse stigande vikttillökning, hvilket förhållande dock ej torde uteslutande kunna tillskrifvas befintligt näringsämne i laktoserin-kakao, utan antager jag, att denna så inverkar på matsmältningsorganen, att dessa i sin ordning förmå bättre än förut tillgodogöra annan intagen föda.

Af det sagda, som grundas på fleres långvariga erfarenhet, och som kan af hela arbetspersonalen bekräftas, har jag allt skäl att hos en hvar rekommendera laktoserin-kakao till dagligt bruk.

Stockholm den 14 April 1891.

C. G. Petterson.
Disponent för A.-Bol. Södermalms Tvätt- & Badinrättning».

»I sitt arbete »Kokkonsten som Vetenskap och Konst», senaste upplagan, skrifver författaren, med. d:r CH. EM. HAGDAHL, att laktoserin blandad med kakao redan vunnit erkännande i utlandet och utgör en både angenäm och lämplig frukosträtt för barn och svaga personer.

Såväl i eget bruk som i min praktik har jag funnit laktoserin-kakao vara ett smakligt, lättsmält och närande preparat, som gent emot oblandad kakao synes hafva företräde därutinnan, att konsumenten ej finner eller känner aversion mot detsamma under ett längre dagligt användande.

Gellivare den 2 Jan. 1891.

H. V. Rosendahl.
Distr.-Läkare.»

»Analyser å laktoserin-kakao och Van Houtens kakao, utförda af professor C. E. BERGSTRAND.

	Laktoserin-kakao.	*Van Houtens.*
Vatten	5,16	8,03
Kväfvehaltiga närande organiska beståndsdelar	20,37	19,12
Fett	15,90	29,10
Öfriga kväfvefria organiska närande beståndsdelar	52,32	35,30
Askbeståndsdelar	6,25	8,45
	100,00	100,00
Halt af kväfve (N)	3,26	3,06
» » fosforsyra (PO^5)	1,52	1,08

* * *

Af dessa analyser finner man sålunda, att laktoserin-kakaon är rikare än vanlig kakao på kväfvehaltiga näringsbeståndsdelar och äfven på kväfvefria, då fettet undantages, som är reduceradt till hälften. Men då just den stora fetthalten i vanlig kakao gör denna svårsmält för svaga magar, är denna olikhet hos laktoserin-kakaon för de fleste en fördel. För öfrigt är det vid drickandet af laktoserin-kakao lätt att öka fetthalten genom tillsats af grädde, hvilket de fleste ock göra på grund af den gamla vanan med — kaffegrädden.

Läkareråd.

Mot snufva i dess första början insupes i näsan såsom snus följande pulver: Salol 1 gm, Salicylsyra 0,20 gm, Tannin 0,10 gm, Borsyra, fint pulveriserad 4 gm. — Hvarje timme under en half dag tages en pris häraf. Man får icke fortsätta längre, ty då kan man få utslag kring näsan. — Hjälper ej detta, kan man taga till ett mildare pulver af följande sammansättning: Talk 5 gm, Antipyrin 1 gm, Borsyre-pulver 2 gm, Salicylsyre-pulver 0,25 gm. Detta pulver kan brukas oftare och längre.

Mot fräknar rekommenderar franske läkaren MORROW: Karbolsyra 4 gm, Tannin 4 gm, Jodtinktur 8 gm, hvilket allt göres till en salfva med 120 gm Vaselin. — Salfvan strykes på 3 à 4 gånger dagligen.

Mot lefverfläckar under och efter hafvandeskap rekommenderas en salfva af Kacao-smör 8 gm, Ricinolja 8 gm, Zinkoxid 4 gm, Hvitt precipitat 0,1 gm, Rosen-essens 10 droppar. — Läkarerecept fordras hos oss på detta medel.

Smärre meddelanden.

Sjukligheten i riket under Januari månad har — enligt rapporter till Eira från 92 orter — varit betydligt ökad (30,145 fall mot 16,357 i December) i synnerhet genom influensa, hvaraf anmälts 19,438 fall, och bröstkatarr, hvaraf anmälts 19,438 fall, och bröstkatarr, hvaraf anmälts 4,990 fall. För öfrigt hafva anmälts af mässling 503 fall (hvaraf 208 i Göteborg), skarlakansfeber 382, difteri 237 (hvaraf 88 i Stockholm), nervfeber 63, kikhosta 277, akut reumatism 303, halsfluss 1,152, gastrisk feber 385,r akut diarré 1,182, lung- och lungsäcks-inflammation 1,046, strypsjuka 47, bansängsfeber 11 och epidemisk hjärnfeber 2 fall. — Från flera orter meddelas, att influensan angripit ett mångdubbelt större antal än som rapporterats.

Influensan är nu i Stockholm uti raskt aftagande. För första veckan i denna månad rapporterades till läkaresällskapet blott 299, för den andra veckan 198 fall. Under hela farsoten har rapporterats 10,000 fall. Men då blott ett mindretal af hufvudstadens läkare insända rapporter, kan man säkert antaga, att läkarne vårdat fem gånger så många. — Farsoten synes äfven i riket för öfrigt vara i aftagande, ehuru många ännu lida af följderna däraf. I Danmark, Tyskland och Österrike är äfven det värsta nu öfverståndet. Men i England är farsoten lika våldsam och stegrar i de stora städerna dödligheten till dubbelt mot det vanliga. I Frankrike, Italien, Belgien och Nordamerika utbreder sig sjukdomen alltfort. I Paris är dock dess höjdpunkt öfverstånden; under förliden månad måste man där upprätta provisoriska sjukhus, enär de vanliga voro öfverfulla; dödligheten var 1½ gånger högre än vanligen vid den årstiden är fallet.

De döfstummes antal visar sig mycket olika i olika länder. På 100,000 lefvande finnas i Schweiz 245, Österrike 131, Ungern 126, Sverige 102, Preussen 102, Finland 102, Tyska stater (utom Preussen) 93, Norge 86, Portugal 75, Nordamerikas Förenta stater 67, Grekland 67, Frankrike 63, Danmark 62, Italien 54, Holland 53, Spanien 46, Belgien 44.

Lång sömn. Sedan den 14 sistlidne september tilldrager sig en bergsman, Johan Latos, stor uppmärksamhet i en liten by vid namn Myslowitz, belägen i Preussen. Mannen har nämligen sofvit sedan dess, d. v. s., han var i ett sjukligt (kataleptiskt) tillstånd, liknande sömn, tills i slutet af Januari. Hela kroppen var likasom förstelnad; ögonen och händerna voro krampaktigt slutna.

Han sväljde dock, då maten hälldes i honom, hvilket skedde, sedan munnen långsamt liksom skrufvats upp. På detta sätt har han fått 1 liter mjölk 2 gånger på dagen. Pulsen slog 53 slag i minuten och respirationen var 16 gånger i minuten.

För 14 dagar sedan började Johan Latos att göra några rörelser på hufvudet och benen, hvarjämte stelkrampen blef mindre. Men läkaren, d:r Albers, ansåg dock hans tillstånd mycket betänkligt, enär han magrade mer och mer. Hans kost blef därföre ökad till 3 liter på dagen. Märkligt var, att L. icke fått några liggsår under sin långa sömn, och att väl hans hår men icke hans skägg har vuxit. Småningom vaknade L. fullständigt upp och anses nu vara utom all fara.

Lefvande begrafven. I Rouen skall nyligen en äldre man hafva blifvit lefvande begrafven; händelsen har i hela Frankrike väckt det obehagligaste uppseende. Enligt Le Figaro är sammanhanget härmed följande: Kistan, i hvilken den gamle mannen låg, hade redan nedsänkts i jorden och grafven redan börjat igenfyllas, då dödgräfvarens son tyckte sig höra underliga ljud tränga upp ur jorden. I sin ångest ropade han människor till hjälp och grafven öppnades. Man fann kistlocket delvis lossnadt, men liket tycktes ligga i samma ställning som före begrafningen. Det misstänkta i saken är, skrifver tidningen, den omständigheten, att det för öfrigt klena locket var sprängdt och lyftadt uppåt. Dödgräfvaren medgifver också, att den gamle mannen, då han lades i kistan ännu var så varm, att det väckte hans förvåning. — Under alla omständigheter har händelsen i Rouen skapat en panik, som icke så lätt torde lägga sig.

Breflåda.

39. **14 R. Skåne.** Tvätta bort den sura svetten med ljumt såpvatten och pudra sedan in den sjuka huden med talk-pulver.

40. **—aa—e.** Se öfverskriften till breflådan i n:o 1. Föröfrigt behöfver Ni undersökas af läkare.

41. **A. a. a.** Små bråck kunna läkas genom träget bruk af bråckband. Radikal-operation är icke lifsfarlig, men en månads tid på sjukhus kräfves.

42. **Prenumerant S.** Om Ni har ett hjärtfel eller endast lider af svaghet och blodbrist kan blott genom läkare-undersökning afgöras.

43. **D. A.** Se svar N:r 29 i förra numret.

44. **Jej.** Ifall Ni — såsom troligt är — har en svalgkatarr, som är orsaken till den gamla slembildningen, så behöfves lokalbehandling af läkare däremot. Gurgling med alunvatten (1 tesked på 1 dricksglas) kan Ni annars försöka.

45. **O. L.** Van Houtens kakao berömmer sig af att vara *rent* kakaopulver, men troligen finnas andra lika rena varor från andra firmor, men vi kunna icke garantera för någon. Jämför texten i detta nummer.

46. **B. V. 23.** Vid Sabbatsbergs sjukhus härstädes har å kirurgiska afdelningen med framgång och varaktigt resultat användts utrotande af hårväxt genom galvanisk ström.

47. **F. T. G.** Riktigt anmärkt! Det är tryckfel å bilagans sida 4 rad 6 nedifrån. »Vid 5:te årets början» skall vara »Vid 15:de årets början».

48. **M—t.** Vattenbråck kunna af läkare tömmas (tappas) och deras återkomst förekommas genom insprutning af jod.

49. **Srma, 21.** Försök medlet härofvan mot fräknar. Se för öfrigt Helsov. 1891 N:r 15.

Stockholm, Hemlandsvännens tryckeri, 1892.



HELSOVÄNNEN

TIDSKRIFT FÖR

ALLMÄN OCH ENSKILD HELSOVÅRD.

Årg. 7. UTGIFVARE N:r 5.
1892. D:r E. W. WRETLIND. 1 Mars.

Pris i Skandinavien: 2 kr. 50 öre för helt, 1 kr. 50 öre för halft år.

Hygieniska åtgärder med afseende på de i städerna saluhållna näringsmedlen.

Tillräcklig tillgång på lämpliga födoämnen är en fråga af allra största betydelse för ett land, ett folk, ett samhälle. Sund, lätt tillgänglig föda alstrar helsa och ökad arbetskraft. Och i samma mån växer välståndet och nationalförmögenheten. Ett kapital, offradt för dylika ändamål, är sålunda väl användt och räntegifvande.

Ogynnsamma förhållanden härutinnan äro emellertid långt ifrån alltid beroende på ett lands mindre tillfredsställande produktionsförmåga, utan oftare att söka uti mindre väl tillgodosedda anordningar för födoämnenas förvaring och transport från produktions- till konsumtions-orten. I främsta rummet gäller detta våra städer, som ej nämnvärdt producera lifsmedel, utan så godt som uteslutande äro beroende af tillförseln från en mer eller mindre aflägsen landsbygd.

Här är sålunda en rationel anordning af transport och förvaring af stor betydelse såväl i hygieniskt som i ekonomiskt afseende. Vägstycket emellan producenten och konsumenten är ofta

betydligt och tidsutdräkten i förhållande därtill; äro ej nödiga mått och steg vidtagna försämras varan eller blir den fullt obrukbar. Häraf uppstår ofta mer eller mindre betydelsefulla sanitära olägenheter och faror samt alltid ekonomiska förluster, hvilka såsom regel företrädesvis drabba konsumenten. Köttet, vårt förnämsta och dyrbaraste födoämne, kräfver framför allt en synnerligt omsorgsfull behandling. Grönsaker, frukt etc. etc. kunna ej heller ostraffadt behandlas huru som helst. Solhetta, fuktighet, damm, höga köldgrader, oren, förskämd luft, olämpliga kärl, vårdslös, olämplig inpackning o. s. v. äro omständigheter, som hastigt nog kunna åstadkomma betydande förluster.

Äfven om ej fullt exakta beräkningar kunna anföras, har man på goda grunder ansett sig berättigad uppskatta förlusten till följd af otillräcklig omvårdnad af kött, grönsaker och frukt under transport och lagring till icke mindre än 10 proc. af det saluhållna. I en stad med omkring 100,000 invånare torde den på så sätt uppkomna förlusten representera otroligt stora summor. Tio procent af det torgförda och till salu hållna torde utan tvifvel gå löst på många hundra tusentals kronor för år beräknadt och, fördeladt på hvarje enskild konsument, bilda en rätt stor förlust. Producentens förlust af det tillspillogifna ersättes nämligen genom varans förhöjda pris och återfaller sålunda på den konsumerande samhällsmedlemmen. De uppoffringar, en stad underkastar sig för att åvägabringa förbättringar härutinnan, äro sålunda en sådd, som bringar rika frukter. Offentliga slakthus, i förening med s. k. slakttvång samt lämpliga saluhallar och ändamålsenliga lagringslokaler, äro i första rummet nödvändiga förutsättningar för förebyggandet af dessa betydelsefulla förluster.

I de större städerna äro dessa anordningar så att säga en god affär, om de underkastas en väl ordnad administration; men äfven i de mindre med en folkmängd af 10- á 15,000 innevånare ha dylika inrättningar, afpassade efter förhållandena, visat sig kunna lemna en tillräcklig förräntning af anläggningskapitalen. I de mindre städerna kan man utan mehn åtnöja sig med ett mindre antal byggnader. Särskilda slakthallar för mindre djur och storboskap äro ej här af nöden; blott slaktafdelningen för svin måste under alla förhållanden vara fullt afskiljd från de öfriga lokalerna. Enligt som det synes fullt tillförlitliga beräkningar från utlandet, där äfven ett stort antal mindre städer förskaffat sig ändamålsenliga offentliga slaktanstalter, uppgår anläggningskostnaden till en summa, som, fördelad på innevånarantalet, belöper sig till 8 à 9 kr.

för hvarje person. Enligt ofvan anförda beräkningar lemnar därjämte den årliga inkomsten af slaktafgifter m. m., sedan amortering på anläggningskapitalet, underhåll, driftkostnader m. m. afdragits, ett ingalunda afskräckande bokslut. Anläggningen af en dylik välsignelsebringande anstalt är sålunda äfven från ren affärssynpunkt allt annat än ett finansielt vågspel*.

Antaga vi, att hvarje innevånare i en stad i genomsnitt utgifver 100 à 150 kronor per år för dylika födoämnen, som genom bristfällig omvårdnad m. m. sannolikt lemna, såsom vi framhållit, en förlust, hvilken springer upp till 10 proc., så finna vi, att utgiften för de förbättringar härutinnan, som följa med inrättandet af ett slakthus och lämpliga lagringslokaler redan här till stor del är ersatt.

I och för bevarandet af vårt förnämsta födoämne, köttet, gifves det blott ett fullt lämpligt och praktiskt konserveringssätt, och detta är behandlingen med köld. En afpassad köldgrad är såväl i liten som stor skala ett medel, som obetingadt måste sättas i främsta rummet af alla. Utan någon som helst förberedande åtgärd sättes födoämnet under dess inflytelse och bibehåller sig på detta sätt oförändradt. Den för en konservering lämpliga köldgraden är emellertid ej ett egentligt desinfektionsmedel, som förmår tillintetgöra alla dessa lefvande organismer eller bakterier, som framkalla förskämningsprocesser, utan äger den endast förmåga att hämma eller afbryta utvecklingen och förmeringen af dessa skadedjur. Ensamt genom köld, för såvidt vi ej använda en oerhördt låg och därigenom olämplig temperatur, ernå vi ej den största möjliga konserverings-effekten. Härtill erfordras därjämte andra förutsättningar. En med vattenånga mättad eller fuktig luft är, som bekant, ett mycket gynnsamt villkor för en snabb utveckling af förruttnelseorganismerna. Kommer så därtill en om än ringa vexling i temperaturgraden, så ställa sig förhållandena än gynnsammare för dessa förruttnelseprocesser. Det är detta, som gör, att den vanliga isbehandlingen i våra vanliga isskåp, iskällare etc. är en ganska ofullkomlig och otillfredsställande konserveringsmetod.

Isen afdunstar eller afgifver vattenånga äfven vid en lägre temperaturgrad; det är därjämte omöjligt vid en dylik anordning att hålla en konstant temperatur. Först genom användningen af s. k. ismaskiner eller kalluftsmaskiner har köldkonserveringen nått

---

* För dem, som närmare intressera sig för denna fråga, lemnar en liten skrift, utgången i 3 upplagor och utgifven af Byggnadsrådet Osthoff i Berlin goda upplysningar: »*Schlachthöfe für kleine Städte.*»

en fullkomning, som gör, att den obetingadt öfverträffar alla andra metoder.

En dylik inrättning är sålunda en mycket viktig faktor vid frågan om lifsmedlens, särskildt köttets, lagring i städerna. Ehuru dessa kylapparater äro en jämförelsevis ny uppfinning, finnes redan en mängd olika system och konstruktioner, afsedda för att åvägabringa en lämplig köldgrad i kylkammaren eller kylhuset. Antingen indrifves förut afkyld torr luft direkt i kylkammaren, eller också åstadkommes afkylningen medelst en i kylrummet inledd rörledning, uti hvilken en afkyld vätska med låg fryspunkt cirkulerar.

Kall-luftmaskinen, som inpumpar afkyld luft, är sålunda att jämföra med varmlufts-uppvärmningen; hela skillnaden är att här åsyftas tillförsel af kall i stället för uppvärmd luft. Alla olägenheter och fördelar, som utmärka denna uppvärmningsmetod, saknas ej heller i fråga om afkylningen. En konstant, till alla delar af kylrummet likformigt fördelad temperatur, som är ett viktigt villkor för konserveringseffekten, är vid denna metod ytterst svårt, snart sagdt omöjligt att få till stånd. Med den indrifna kall-luften införes dessutom en mängd damm och orenlighet, hvarvid lätt en mängd förruttnelseorganismer kunna häfta. För att förebygga detta kan visserligen luften underkastas en mängd renings- och filtreringsprocesser, hvilka dock, ehuru dyrbara, ändå ej fullt utesluta denna olägenhet. Enligt hittills vunnen erfarenhet synes alla skäl tala för att lemna företrädet åt rörlednings-afkylningen, som motsvarar varmvattenuppvärmningen.

Vid denna metod behöfva först och främst ej några särskilda åtgärder vidtagas mot tillförsel af damm och orenlighet. Rörledningen, som allt efter behag och rumförhållanden kan förlängas och förläggas på ett lämpligt sätt, möjliggör en tillfyllestgörande jämn temperaturfördelning till lokalens alla delar samt upprätthållandet af en mera konstant afkylning.

Den fina hvita rimfrost, som man vid ett besök i ett dylikt kylrum ser aflagradt på ledningsrören, är därjämte ett påtagligt uttryck för denna metods fördelar. Fuktigheten i kylrums-luften förtätas nämligen och afsätter sig på de afkylda ledningsrören, och luften får härigenom den för konserveringen nödvändiga torrheten. Under dessa förhållanden har det i kylrummet upphängda slaktköttet bibehållit sig friskt två à tre veckor.

Då emellertid köldbehandlingen ej förmår tillintetgöra bakterierna och deras sporer, utan endast afbryta och hämma deras utveckling och tillväxt, beror mycket på tillståndet hos slaktköttet

vid dess upphängande i kylrummet. Införes det omedelbart efter slaktningen och utan att ha förorenats genom olämplig transportering, beröring med orena händer, kläder etc., blir resultatet naturligtvis så mycket bättre. För att ernå detta har man satt slakthallar i så omedelbart sammanhang med kylrummet som möjligt. Skenläggningen, som uppbär de därå löpande upphängningsapparaterna i slakthallen, löper nämligen direkt in uti kylrummet och möjliggör sålunda en öfverförning af slaktköttet utan någon nämnvärd kontakt med förorenande föremål.

Ett ändamålsenligt kylhus är en mycket viktig faktor i tillgodoseendet af en stads lifsmedels-förråd, och de kostnader ett sådant betingar uppvägas på ett nöjaktigt sätt af de stora fördelar det medför. För öfrigt äro dessa kylmaskiner ej så dyrbara, som man kanske föreställer sig. För en slaktanstalt, hvars hela anläggningskostnad belöper sig till cirka 100,000 kronor, och som är fullt tillräcklig för en stad med omkring 15,000 invånare, uppgår kylmaskinen med pannor m. m. till cirka 18,000 kronor.

Ändamålsenliga saluhallar äro vidare en viktig förutsättning för en väl ordnad torgföring af städernas lifsmedel. I förhållande till nyttan och fördelarne är äfven detta en sak, som ej innebär en afskräckande uppoffring.

I åtskilliga af de större hufvudstäderna ha dessa betingat en anläggningskostnad på millioner, men detta har ej berott därpå, att en ändamålsenlig, hehofvet motsvarande saluhall skulle nödvändigt betinga så oerhörda kostnader, utan en sträfvan att göra dessa till monumentala praktbyggnader har medfört denna prisstegring. Tages endast hänsyn till det verkliga ändamålet, bör utgiftskontot ej skyldra med så hotfulla siffror. Att de saluförda lifsmedlen skyddas mot solhetta, damm och nederbörd, samt att de omgifvas af en ren atmosfär, är den uppgift, som i första rummet måste fyllas. Vidare måste belägenheten vara sådan, att tillförseln ej är förenad med några svårigheter. Skydd mot solhetta och nederbörd är naturligtvis lätt att åvägabringa. Större omsorg erfordrar däremot ernåendet af en väl ventilerad och såvidt möjligt ren och dammfri luft inom en dylik lokal. En tillräcklig och väl anordnad ventilering är sålunda en hufvudfråga, som ej kan nog tillgodoses, enär lifsmedlens hållbarhet härmed står i intimt samband. I motsatt fall eller med bristfällig luftomsättning är inrättandet af en saluhall ingen förbättring af torghandeln, utan snarare tvärtom.

En viktig förutsättning för luftens renhet i en dylik inrättning är beskaffenheten af golfytan, som framför allt bör vara sådan,

att den är lätt att hålla minutiöst ren. Det i luften uppslammade dammet, som just är en lämplig bärare af alla dessa små organismer, som kunna framkalla förskämning af lifsmedlen, bör man därföre på allt sätt söka befria sig från. Välbetänkt är sålunda att anordna afskilda uppackningslokaler. Mot anordnandet af salustånd i tvänne våningar eller s. k. gallerier, som man får se äfven i de på allra sista tiden uppförda saluhallarne i utlandets större städer, kan utan tvifvel de mest berättigade anmärkningar göras. Vid trafikering af dessa gallerier införes med fotbeklädnaden en massa orenlighet, som intorkad och upprifven sedan sänker sig ned öfver de ömtåligaste födoämnena, som förvaras i den undre afdelningen. En dylik anordning bör under alla förhållanden bannlysas.

Då alla dessa viktiga frågor ännu inom vårt land ej omfattats med det intresse och den uppmärksamhet, som de obestridligen förtjäna — icke minst därför att hos oss sparsamhet ifråga om våra till buds stående lifsmedelsämnen är en trängande nödvändighet — torde detta lilla inlägg med hänsyn härtill kunna försvara sin plats såsom ett »*gif akt*».

Ystad i Januari 1892.

D:r Emil Nilsson.

Olika slag af hufvudvärk hos barn och ungdom.

Hufvudvärk är i barn- och ungdomen en särdeles vanlig åkomma, såsom allmänt kändt är. Man kan för densamma oroa sig både för mycket och för litet, då detta symptom — ty hufvudvärken är blott ett sjukdoms-symptom — kan stå på mycket olika grund och botten. En fransk läkare, Simon, har nyligen härom skrifvit en uppsats, och hufvudsakligen med ledning däraf vilja vi framhålla följande olika slag af hufvudvärk hos ungdomen:

1. *Hufvudvärk i växandets period.* Barn, som på några månader växa flera centimeter, lida ofta af envis hufvudvärk. Denna uppträder då mest på morgonen, kännes i pannan och vid tinningarne samt förvärras genom det minsta arbete och lindras genom hvila. Barnen klaga samtidigt öfver värk i lederna, isynnerhet knänas; och man kan stundom känna benändarne liksom förtjockade. Därjämte kan ofta en lindrig förstoring af hjärtat påvisas. — Behandlingen af denna slags hufvudvärk sker genom hvila och stärkande medel. Äfven musklerna böra få hvila, d. v. s. kroppsöfningar böra blott sparsamt begagnas.

2. *Hufvudvärk genom öfveransträngning med själsarbete.* Denna kan uppträda på två olika sätt. Antingen gäller det rikt utrustade barn, hvilka man starkt anstränger för att låta dem lysa, i synnerhet när

en examen är i annalkande. Då uppträder en dag denna hufvudvärk våldsamt och väckes sedan till lif genom hvarje det minsta tankearbete. Studierna måste då afbrytas månader eller år, och dock kvarstår stundom en svaghet i tanke- och arbets-kraft för hela lifvet. — Den andra formen framträder i åldern 9—12 år. Läsningen är kanske icke öfverdrifven, men på grund af en försenad intellektuel utveckling medför den dock stor trötthet. Föräldrarne eller lärarne, som äro missnöjda med framstegen, begå ofta det felet att öka repititionerna, stilarne m. m., så att de formligen uttrötta en tankekraft, som, om den lemnades mera i ro under den kritiska perioden, sedan skulle visa sig synnerligen solid och god.

Huru skall man nu behandla denna slags hufvudvärk? För det första kräfves fullständig intellektuel hvila; ofta måste man förbjuda ej blott arbete utan äfven allt sällskapande. I stället ordineras kroppsöfningar (gymnastik, ridning, fäktning m. m. dyl.); men man måste gifva akt på, att icke heller dessa brukas till öfverdrift. Försiktig vattenbehandling (t. ex. kallvåta afrifningar på morgonen) äro att tillstyrka; men vattnet bör i början vara kylslaget, och barnet må frotteras väl samt kort därpå få en varm måltid. Vill man använda duscher böra de äfven vara kylslagna och korta. — Vid den sist nämnda formen behöfver man dock icke vara så försiktig vid vattenbehandlingen. Ej heller behöfver då läsningen fullständigt afbrytas, endast modereras och mera varieras. Behandlingen är mera af pedagogisk än medicinsk natur.

Såsom stärkande medel kunna i dessa fall, likasom vid hufvudvärk genom hastig växt, begagnas china, maltextrakt eller arsenik.

3. *Hufvudvärk genom dålig matsmältning.* Magsjukdomar kunna äfven hos ungdomen vara af olika slag: svaghet hos magsäcken, diarré, förstoppning o. s. v. Den hufvudvärk, som beror på dessa åkommor, kommer icke om morgnarne utan 1—3 timmar efter maten. Den åtföljes af svindel, hicka, äckel, uppstötningar, blekhet och dåsighet. Huru olika symptomen än äro, så är orsaken vanligen en och densamma, nämligen olämplig kost, som bjudes barnen. Ibland få de för många måltider, i det att föräldrarne vilja dem alltför väl och gifva dem mellanmål af mjölk, chokolad o. s. v. Somliga barn gifva sig icke nog tid till att tugga maten, emedan deras håg står till leken, eller ock kunna de icke tugga på grund af dåliga tänder. Ibland få de en stark måltid strax innan de gå till sängs. Det är ofta nog med att förbjuda denna måltid och i stället gifva dem en god måltid strax på morgonen. Snask och kakor skaffa ofta barnen dålig mage.

Detta onda hjälpes vanligen endast genom ordnad diet. Hvarom icke, kan äfven begagnas magmassage, neptunigördlar under natten, något alkaliskt mineralvatten (Vichy, Marienbad, Karlsbad) eller bäska magtheér (t. ex. Böckers magthé, som fås på våra apotek).

4. *Hufvudvärk af nervös orsak.* Denna kan ofta bero på sinnesoro, framkallad af olämpliga förhållanden i familjen t. ex. förmycket sällskapslif, oroligt lif eller ofrid m. fl. pinsamma förhållanden. Denna hufvudvärk uppträder i regeln på aftonen och orsakar svår

plåga, som barnet beskrifver med öfverdrifna uttryck. Den beledsagas af matleda, sömnlöshet eller nattlig oro. Ofta är denna hufvudvärk blott begynnelsen till en allvarligare nervsjukdom: nervdans, fallandesjuka, hysteri. — Bästa botemedlet är att aflägsna barnet från dess hem och försätta det in i nya förhållanden.

Hufvudvärk, som förebådar fallandesjuka, begynner i regeln vid 4—5 års ålder under form af plötsliga anfall, som räcka 1—2 timmar och ofta ledsagas af en viss oreda i tankeförmågan. Anfallen komma ofta 2—3 gånger på en dag och sluta med riklig urinafgång. Barnet är dåsigt, liknöjdt, emellanåt ovänligt och otrefligt. Det rör sig långsamt, någon gång med plötslig häftighet och är mycket olikt hysteriska barn med deras koketta maner. — Dessa barn måste befrias från allt tankearbete, alla sinnesrörelser och klädas varmt, då de äro mycket känsliga för köld.

Hufvudvärk vid begynnande hysteri uppträder hos flickor såsom flygande, stickande nervsmärtor i hufvudet, hvilka stråla ut i ögonen eller nedåt halsen med en känsla af tyngd eller af ett nystan i svalget och magen. Känsligheten är stegrad för ljus, ljud och vidröring. Patienterna vilja gärna spela komedi och göra sig intressanta. Den psykiska behandlingen är hufvudsak. Ombyte af hem, vattenkur, gymnastik, elektricitet äro annars hufvudmedlen.

5. *Hufvudvärk beroende på reumatism.* Denna form af hufvudvärk är mera sällsynt hos barn. (Bland äldre personer är den däremot ganska vanlig). Understundom är den förenad med stark blodkongestion till hufvudet. — Vanligen är dock den reumatiska hufvudvärken mera smygande i sitt framträdande och utan allt febertillstånd i kroppen, ombytlig och af vexlande natur, än mera med tyngd än med verklig värk i hufvudet. Ömhet finnes här eller där, om icke på själfva hufvudet, så å tinning-, nack- eller hals-musklerna, åtminstone vid deras fästepunkter. Stundom finnes reumatisk värk på andra ställen i kroppen, vare sig i muskler eller ledgångar.

Denna slags hufvudvärk framkommer lättast vid kall, blåsig och fuktig väderlek samt vid lågt barometer-stånd.

Den orsakas af otillräcklig beklädnad på hals eller hufvud, af drag genom otäta väggar eller fönster och förekommer mest i fattigmans hem. — Behandlingen är tillräckligt varm beklädnad, bad och massage öfver de angripna musklerna och senorna.

6. *Hufvudvärk beroende på gikt* är ännu sällsyntare än den föregående hos barn, och förekommer endast hos välmående familjer, där barnen få en alltför köttrik föda med öl och vin m. m. Den kommer anfallsvis och visar sin natur genom andra symptomer, tydande på kroppens öfvermättnad genom stark föda såsom störd matsmältning, diarréer, riklig svett-afsöndring, urin mättad med salter, som utfalla såsom en rik bottensats o. s. v. — Behandlingen består i mera växtföda med mindre köttmat utan alla spritholtiga drycker; mera kroppsrörelse, ångbad, alkaliska mineralvatten o. dyl.

7. *Hufvudvärk på grund af blodbrist, bleksot eller allmän svaghet.* Denna hufvudvärk igenkännes af de beledsagande tecknen på nedsatt blodbildning eller små krafter, såsom trötthet redan på

morgonen, dålig matlust och svag matsmältningsförmåga, värk i ryggen eller i maggropen (kardialgi), brist på uthållighet i arbetet, genomskinlig hy o. s. v. Hufvudvärken kan vara af mycket olika beskaffenhet och häftighet, men framkallas alltid lätt af all slags ansträngning, vare sig det är kropps- eller själsarbete.

Behandlingen måste rikta sig mot grundlidandet genom allmänt stärkande behandling medelst frisk luft, kroppsrörelse (sjukgymnastik), vattenbehandling, brunnsdrickning helst med järnhaltigt vatten. Stadsbarn böra för ett halft år eller mera förflyttas uti landtluften.

8. *Hufvudvärk genom gifter eller smittor* (intoxikation eller infektion). Många slags gifter eller smittor medföra hufvudvärk. I samfundslifvet är alkohol eller kolos de vanligaste gifterna, som medföra hufvudvärk. Arsenikförgiftning är dock äfven alls icke sällsynt. Beror denna på arsenikhaltiga tapeter, täcken, lampskärmar, mattor etc. i sofrummet, så vaknar den förgiftade med hufvudvärk, stundom äfven halsbränna och äckel. — Missbruk af medikamenter (opium, digitalis, belladonna, jod) kan ock framkalla hufvudvärk.

Många febrar, som bero på smitta, beledsagas af hufvudvärk, såsom frossfeber, nervfeber, koppor o. s. v. Frossfebern kan ofta framträda med nästan endast hufvudvärk, som då har en mycket vexlande natur. Föröfrigt kan vid njursjukdom äfven komma hufvudvärk genom urinförgiftning.

I alla dessa fall är sjukdomens natur ofta svår att reda ut. Vid förgiftningar återställes i de flesta fall lätt helsan, då orsaken upphäfves.

9. *Hufvudvärk på grund af lidanden i sinnesorganen.* Här är det ögonen, näsan, svalget och hörselapparaten, som det rör sig omkring. Alla kroniska inflammationer i ögonen kunna medföra hufvudvärk, som då oftast åtföljes af nerv-smärta ofvan ögonen. Andra former af hufvudvärk bero på felaktigheter i synen (rubbningar i ögats ljusbrytningförmåga). Man kan misstänka sådant, då man ser barnen vid läsandet eller syendet intaga tvungna ställningar, rynka ögonbrynen eller knipa med ögonen. Den enda slags behandling, som här medför verklig nytta, är bruket af väl afpassade glasögon.

Från näsans sida kunna slempolyper och kronisk snufva gifva anledning till hufvudvärk. I näs-svalgrummet kunna förtjockningar eller utväxter å slemhinnan verka på samma sätt. — Inflammationer i örats inre delar kunna medföra ytterst svår hufvudvärk. Slutligen kunna främmande kroppar i näsan eller yttre hörselgången äfven medföra hufvudvärk.

10. *Hufvudvärk såsom förebud till hjärnsjukdomar.* Denna form är den farligaste och svåraste, hvarmed man kan få att göra. Inflammationer i hjärnhinnorna, likaväl som flera slags sjukdomar i själfva hjärnan åtföljas mer eller mindre af hufvudvärk. Den vanligaste bland dessa, hjärnhinne-inflammationen, förebådas genom ombytlig sinnesstämning, matleda utan belagd tunga eller oordning i matsmältningen, förstoppning, afmagring och oregelbunden feber. Hufvudvärken är vexlande, stundom obetydlig och hastigt öfvergående; den kommer ofta anfallsvis med lindrig feber. En viktig egendomlighet

är behofvet hos patienten af ro och lugn; det minsta buller, starkt ljus o. s. v. verka pinande.

Af ofvanstående redogörelse framgår tydligt, huru mångartad till sin natur och sina orsaker hufvudvärken hos barn kan vara. Sålunda är det tydligen af största vikt att först finna sjukdomens natur och orsak, innan en däremot riktad behandling tillgripes. När orsaken till sjukdomen icke kan undanrödjas, blir här, såsom i de flesta fall, all behandling utan resultat.

(Jämför artikeln: Hvaraf kommer hufvudvärk? i Helsov. 1889 N:r 16 och 17).

Ett exempel på kirurgiens triumfer.

Vi tro, att det kan vara både till nytta och nöje för Helsovännens läsare att stundom få del äfven af sådant, som väl närmast intresserar männen af facket, men som dock kan äfven för andra ådagalägga, hurusom konsten alltmera gör naturen till sin tjänarinna, då det gäller att bota kroppens skador.

Ett exempel härpå finna vi i Januari-häftet af läkare-tidskriften Hygiea, där lasaretts-läkaren i Karlskrona, J. Borelius, omtalar en af honom gjord operation å hufvudet för att hela en sprängskottskada genom nytt ben, d. v. s. en så kallad plastisk operation.

Fallet gällde en stenhuggare, 38 år, från Lindö, som träffades af ett sprängskott i hufvudet den 21 april förlidet år. Då han införts till lasarettet i Karlskrona, befanns högra ögat alldeles söndersprängdt och äfven det venstra var skadadt. I pannan syntes till höger ett stort blödande sår, hvarunder pannbenet var splittradt. Allmänna tillståndet var godt och inga tecken på retning af hjärnan förefunnos. Patienten söfdes, och det splittrade benet mejslades ut (s. k. trepanation). Härvid påträffades under detsamma en inspärrad kantig sten, 4 cm lång och 3 cm bred. Stenen uttogs jämte bensplittror, lefrad blod och söndertrasade bitar af hjärnan och hjärnhinnorna. Då operationen afslutades, kvarstod »en mer än gåsäggstor öppen håla i pannfliken af hjärnan.» Denna håla fylldes under förbandet med jodoformgas.

Under de följande 14 dagarne började såret läkas från bottnen, utan att tecken till inflammation i hjärnan eller dess hinnor visade sig. Men det skadade högra ögat öfvergick i varbildning och måste den 8 maj uttagas. Det venstra ögat förbättrades däremot. I början af juli hade den stora hålan i hjärnan fyllt sig och betäckts med ett tunnt indraget ärr, som var fastväxt vid hjärnmassan och pulserade med densamma. — Då emellertid en så stor af ben obetäckt fläck af hjärnan tydligen kunde utsätta patienten för framtida faror, ville kirurgen åstadkomma en benbetäckning öfver såret. Detta skedde på följande sätt:

Öfver defekten i pannbenet bortsprättades ärrväfven. Därefter kringskars vid dess öfra sida å den friska hufvudsvålen genom huden och benhinnan en halfmånformig flik, åt alla sidor något bredare än

hålet, som skulle täckas; fliken fick behålla kvar sitt fäste vid den ena ändan. Därpå, sedan hudfliken sammandragit sig, borthöggs under densamma äfven den *yttre* benplattan af pannbenet. På detta sätt mejslades upp så stor benyta, att den kunde beräknas väl täcka defekten i hufvudskålen. (Se fig.). Flikens ännu fästade bas bestod då endast af hud och benhud. Benkanten i defekten friskades upp. Fliken vreds åt sidan och inpassades med sin benplatta noga i defekten, och huden samt benhinnan fästades med sömmar. Där fliken tagits ifrån, täcktes det blottade benet omedelbart med hud, tagen från patientens lår, som ötverflyttades direkt på det uppmejslade benet, d. v. s. på den kvarvarande inre bentaflan. Öfver det hela lades ett väl täckande antiseptiskt bandage.

Tolf dagar efter operationen omlades såret och sömmarne borttogos. Såret var nu fullständigt läkt. På den förutvarande bendefektens plats kändes hårdt och fast ben, som ingenstädes var ens tjädrande. Den från låret öfverflyttade huden hade äfven på sin plats öfver allt tagit fast. Men hårfästet hade genom operationen flyttats ned i pannan, dock ej vanställande. — Den 30 juli utskrefs patienten alldeles läkt och med god synförmåga å venstra ögat, ehuru några mindre grå fläckar funnos på hornhinnan. Den 16 augusti förevisades den så lyckligt kurerade vid Sydöstra Sveriges läkare- och apotekareförenings sammanträde i Ronneby.

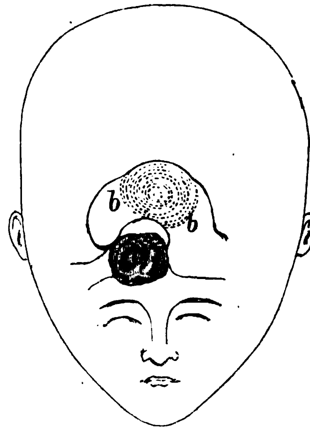


Fig. 2. *Skemastisk bild öfver en plastisk operation å hufvudet.*
a. Den genom skadan uppkomna defekten i hufvudskålen.
b. Den till defektens täckande afsedda hudfliken. Det prickade fältet är den del af fliken, hvarest jämte hud och benhinna medtogs en tunn skifva af benet.

Frågan om fyllandet af luckor i hufvudskålen med ben har under de sista 2 åren stått på kirurgiens dagordning, hvarför ofvanstående fall har ett speciellt intresse för dagen. Det berättas dock, att redan år 1670 en kirurg försökt en dylik s. k. plastisk operation på en rysk adelsman, som fått en lucka i sin hufvudskål genom ett sabelhugg. Kirurgen tog en benbit från hufvudskålen på en — hund och fick läkning. En prest af den rättrogna grekisk-katolska kyrkan, som fick reda på saken, ansåg emellertid en dylik operation gudlös, och adelsmannen måste — låta taga bort det profana benstycket igen för att ej blifva dömd såsom kättare.

De mera framgångsrika försöken på detta område höra emellertid till de senaste åren. En engelsk kirurg, Senn, angaf 1889 en metod att fylla större benhålor och defekter i hufvudskålen medelst insättning af tunna skifvor — oxben. En tysk kirurg, Kümmel, har i 3 fall lyckats med denna metod. År 1890 har Fränkel i Wien och sedan andra efter honom fyllt dylika luckor, därigenom att i hålet inpassats en 2 mm. tjock celluloidskifva, som fasthållits genom öfverflyttad hud. — Den i nu omnämnda fall använda metoden att taga

hud, benhinna och en tunn benplatta från hufvudskålen i närheten af det skadade stället har föreslagits af tyska kirurgen KÖNIG och af honom användts i flera fall med stor framgång. Han fyllde på detta sätt en defekt, som var 8 ctm lång och 5 ctm bred. Vid tyska kirurgkongressen i Berlin förlidet år förevisade en annan kirurg en patient, på hvilken sålunda afhjälpts en defekt, som var 14 ctm lång och 2—4 ctm bred med det bästa resultat.

Dessa operationer vittna på en gång om naturens stora läkekraft och om konstens förmåga att nu göra sig densamma till godo medelst den antiseptiska operations-metoden.

Dödlighetens beroende af yrket.

Vid hygieniska kongressen i London förlidet år höll *W. Ogle*, direktör för allmänna statistiska byrån, ett föredrag öfver detta ämne och meddelade därvid följande beaktansvärda iakttagelser.

Bland alla de mångfaldiga inflytanden, som inverka på dödligheten i ett land är ingen af så stor betydelse, som beskaffenheten af de olika yrkena.

Det gifves sysselsättningar af så lifsfarlig beskaffenhet, att lifförsäkringsbolagen vägra att till försäkring antaga arbetare i dessa yrken, medan det å andra sidan äfven finnes yrken, hvilka erbjuda all utsikt för ett långt lif.

Dessa olikheter framgå tydligt ur följande jämförande sammansättning af dödlighetsförhållandena inom olika yrken i England. Siffrorna hänföra sig till *män* mellan 25 och 65 års ålder samt angå åren 1881—1883. — Beräkningarne äro gjorda sålunda, att dödligheten bland presterna, som är minst, är satt lika med 100 samt dödligheten inom öfriga yrken beräknad i förhållande härtill.

Dödligheten i olika yrken.

Prester	100	Hattmakare	191
Trädgårdsmästare	108	Boktryckare	193
Jordbrukare	126	Arbetare vid bomullsfabriker	196
Fiskare	143	Slaktare	201
Timmermän, snickare	148	Läkare	202
Advokater	152	Bokbindare	210
Skomakare	166	Blyarbetare, målare, glasmästare	216
Bagare och mjölnare	172	Knifsmeder	235
Konstsnickare, tapetserare	173	Ölbryggare	245
Murare, stenhuggare	174	Värdshusvärdar och brännvinshandlare	273
Smeder	175	Filhuggare	300
Kontorister hos köpmän	179	Krukmakare	317
Järnbanarbetare	185	Värdshusbetjäning	397
Arbetare vid yllefabriker	186		
Skräddare	189		

Orsakerna till den höga dödligheten kunna vara af mångahanda slag. Härtill må blott nämnas följande:

Arbetande i en krampaktigt förvriden eller tvungen ställning; nämligen i en sådan ställning, som sammantrycker bröstet och inverkar på lungornas och hjärtats verksamhet. Denna orsak träffar till en viss grad alla personer, hvilkas sysselsättning tvingar dem till ett stillasittande lefnadssätt.

En annan orsak är att söka däri, att arbetarne vid vissa yrken äro utsatta för inverkan af giftiga eller retande substanser. Detta är bland annat orsaken till den höga dödligheten bland arbetarne inom de yrken, där bly kommer till användning, såsom hos filhuggare, målare, glasmästare, blyarbetare, krukmakare.

En tredje orsak till en hög dödlighet är att söka i ett öfvermått af arbete, andligt eller kroppsligt. Beträffande det andliga arbetet är det allmänt kändt, att detsamma, isynnerhet om det är i högre grad tröttande, leder till sjukdomar hos nervsystemet, svagsinthet och självmord. — Hvad åter beträffar det kroppsliga arbetet, så synes det, som om ett långvarigare kroppsarbete skulle vara mindre skadligt än ett sådant, som erfordrar plötsliga, starka muskelansträngningar. Arbetare som bära tunga bördor och docksarbetare lida, såsom bekant, ofta af bråck och nyligen har blifvit fastställdt, att de senare blott sällan undgå detta lidande. Vidare har det visat sig, att fiskare i mer än vanligt hög grad lida af sjukdomar hos hjärtat och blodcirkulationen. Orsaken härtill är väl till en del det kalla och fuktiga väder, för hvilket fiskarena äro utsatta samt de reumatiska affektioner, hvilka hos dem ofta förekomma. Till en hufvudsaklig del torde väl härtill dock bidraga de betydliga muskelansträngningar, hvilka så ofta förekomma vid utöfvandet af deras yrke.

En viktig sjukdoms- och dödsorsak är vidare arbetet i trånga rum med instängd luft. Och är denna orsak med hänsyn till det större antal arbetare, som är underkastadt dess inflytande, kanske den mest förderfbringande. — De sanitära olikheterna mellan sysselsättningarna i den friska landtluften och luften inom städerna framgår tydligt ur en jämförelse mellan dödligheten i de olika slagen af yrken. Isynnerhet springer denna olikhet tydligt i ögonen med afseende på tuberkulosen och andra sjukdomar hos andedräktsorganen. Det visade sig nämligen, att af dödligheten bland män vid en ålder af 45—65 år utgjorde:

	Tuberkulos.	Andra lungsjukdomar.	Tillsammans.
Ren luft.			
Fiskare	55	45	100
Trädgårdsmästare	52	50	102
Jordbruksarbetare	62	79	141
Instängd luft.			
Kramhandlare	84	59	143
Tyghandlare	152	65	217
Starkt förorenad luft.			
Skräddare	144	94	238
Boktryckare	233	84	217

En ytterligare sjukdomsorsak skiljer sig från de öfriga däri, att det ligger i de arbetandes eget godtycke att undandraga sig densamma eller ej, nämligen förtärandet af rusdrycker. Ingen, hvilken sysselsättning han än må hafva, är nödsakad att dricka mer än som är nyttigt för honom. Likväl ges det otvifvelaktigt sådana yrken, vid

hvilka frestelsen att dricka är så stor, att det i praktiken kommer på ett ut, om någon ständigt är utsatt för denna frestelse eller om han är utsatt för den oundvikliga inverkan af gifter, sådana som bly, kvicksilfver m. fl.

Det yrke, som mest är utsatt för alkoholens fördärfliga verkningar, är naturligtvis det, hvars utöfvare hafva att yrkesmässigt sysselsätta sig med detta ämne, nämligen värdshus- och krogvärdar, vin- och brännvins-handlare. Också visar följande jämförelse mellan dödligheten i olika sjukdomar hos män i en ålder af 25—65 år, att densamma är icke obetydligt större hos spirituosaförsäljare än hos män öfver hufvud.

	Spirituosa-försäljare.	Män öfver-hufvud.
Alkoholismus (alkoholförgiftning)	55	10
Lefversjukdomar	240	39
Gikt	13	3
Sjukdomar hos nervsystemet	200	119
» » urinorganen	83	41
» » cirkulationsorganen	140	120
Självmord	26	14
Andra orsaker	764	654
Öfverhufvud	1,521	1,000

En icke obetydlig orsak till den höga dödligheten är att söka i inandningen af damm. Verkan af denna är i allmänhet en stegring af dödligheten i lungsot och andra lungsjukdomar. Men vid de ifrågavarande yrkena afvika verkningarna af dammet likväl ganska mycket från hvarandra. Det handlar nämligen mindre om mängden än om beskaffenheten af det inandade dammet, i det att sådant damm, som består af hårda, skarpkantade delar utöfvar en starkare retning på andedräktsorganen än det af mjuka och afrundade delar sammansatta dammet.

Också detta visar sig vid en sammanställning af dödligheten i lungsjukdomar inom olika yrken, vid hvilka en mer eller mindre betydlig inandning af dam äger rum.

	Dödlighet i		
	Lungsot.	Andra lungsjukdomar.	Tillsammans.
Fiskare	55	45	100
Timmermän, snickare	103	67	170
Bagare	107	94	201
Murare, stenhuggare	127	102	229
Arbetare i yllefabriker	130	104	234
» i bomullsfabriker	137	137	274
Knifsmeder	187	196	383
Filhuggare	219	177	396
Krukmakare	239	326	565

(Finsk Tidskrift för Helsovård).

Snön sedd från hygienisk synpunkt.

Ett starkt snöfall har en ganska stor sanitär betydelse, men man har hittills gjort sig en alldeles oriktig föreställning om den riktning, i hvilken det verkar. »Snön renar luften», säger man, och det är också fullkomligt riktigt: luften är efter ett rikligt snöfall ovanligt ren, så att man riktigt njuter af att i det fria få inandas henne. Luften har blifvit ordentligt filtrerad. — Emot vanan är det här filtret, snön, som sänkt sig och under sitt lopp tagit till sig massor af den i luften kringflygande orenligheten. Men då är också snön själf mycket förorenad, och snövattnet *kan* vara helsovådligare än det sämsta brunnsvatten. En engelsk kemist, *H. Swete,* har nyligen fästat allmänhetens uppmärksamhet på detta hittills förbisedda förhållande.

»Under natten till den 16 December 1890», skrifver han, »föll ymnigt med snö, som på morgonen låg 15 cm djup i min trädgård. Jag tog längst borta från bostaden en del af den öfverst liggande snön, lät den smälta och fann sedan genom kemisk analys på 100,000 delar: fasta ämnen 11,43, organiska ämnen 6,60, mineraliska ämnen 8,22, fri ammoniak 4,36, organiskt bunden ammoniak 6,60; lukt: vid + 10 grader Celsius ingen, vid + 100 grader såsom af brändt kött. Den egentliga vikten var 0,999995.

Den fallande snön befriar luften från sot, damm samt de på senare tiden med allt skäl så fruktade mikroberna, och om ett land betäckes af stora snömassor, så blir vid inträffande snösmältning de närmast jorden befintliga luftlagren uppfyllda af en mängd mikroskopiska organismer, hvilka utgöra den allra största fara för vår helsa.»

Influensans väsen och behandling.

Af allt hvad som skrifves rörande detta ämne är icke mycket nytt att förtälja, som är af intresse för den stora allmänheten.

Såsom vi redan meddelat hafva två läkare i Berlin (Canon) och Pfeiffer i Januari upptäckt influensa-bacillen och noggrant beskrifvit densamma (se sid. 34). Nu skrifves emellertid från Paris såsom om två forskare *där*, professor Babes och doktor Kowalski, upptäckt bacillen. Det är ju möjligt, att de icke tagit notis om upptäckten i Berlin, ty det är så, att äfven på det vetenskapliga området tyskar och fransmän hafva en viss motvilja för hvarann. Vid medicinska akademiens sammanträde i Paris den 10 februari meddelade professorerne Cornil och Chantemesse experimenter, som de gjort på kaniner och apor för att konstatera dels smittbarheten af de influensa-sjukes blod och dels fortbildningen af influensabaciller i djurens blod. Härom skrifves det:

När man försiktigt tager några droppar blod ur fingret på en influensapatient och insprutar dem i öronådern på en frisk kanin, höjes inom kort dennes kroppsvärme betydligt. Djuret förlorar matlust och magrar. Om man undersöker dess blod, finner

man en ofantlig mängd ytterligt små baciller, hvilka ofta hafva form af en 8, lätt ansvällda vid båda ändar och i sin största genomskärning knappt en tjugondedel af en röd blodcells diameter. En kultur af detta blod i med socker tillsatt buljong, som inympas i en annan kanin, öfverför mycket lätt sjukdomen till denne. — När man insprutar en eller två droppar af samma kultur i näsborrarne på en apa, som dittills varit fullkomligt frisk, infinner sig febern likaledes mycket snart. Kroppsvärmen är i början 37.6°, men stiger under loppet af 24 timmar till 38.5°, samtidigt med att djuret blifver trött och får ett lidande utseende. Efter 48 timmars förlopp har febern gått upp till 39.5 °, och apan har starkt diarré. Det fins nu i hennes blod en oändlig mängd baciller, fullkomligt lika dem, som i ringa mängd införts i näskanalerna. De följande dagarne faller kroppsvärmen plötsligt under den normala, men djuret lider fortfarande, och influensabacillerna finnas kvar i blodet. Man ser kaniner, hvilka, frånsedt deras afmagring, synas tillfrisknade efter sjukdomen, men hos hvilka icke dess mindre ännu sjutton dagar efter sjukdomens början finnas baciller i blodet. Samma fenomen iakttagas hos människan; äfven hos henne fortfar efter feberns försvinnande den sjukes blod att innehålla smitt-ämne. Det är utan tvifvel detta, som medför benägenheten för återfall och de täta komplikationerna.

Rörande influensans behandling äro meningarne ganska delade. Några förorda endast en svettdrifvande behandling medelst *peppar-mynt-té* och *kamfer-emulsion.* — Andre finna i det af kirurgerna såsom antiseptiskt medel använda *kreolinet* ett verksamt medel, då influensa-patienterna taga in det i piller. En läkare i Rumänien, Leo Rabener, förordnar mycket detta. Han anser, att det kan brukas äfven såsom skyddsmedel af friska. — Andre finna i *salipyrin* ett hufvudmedel mot sjukdomen. — I vår läkaretidskrift Eira har d:r Hogner i Hessleholm redogjort för 50 sjukdomsfall, hvilka han med stor framgång behandlat medelst *guld-natrium-klorid.* Under denna behandling synes sjukdomen mycket hastigt hafva öfvergått till helsa. Bekräftelse på detta medels värde genom andras erfarenhet saknas dock ännu.

Om sjukdomens botlighet med rätt skötsel från början äro alla ense. Den vanligaste dödsorsaken är tillstötande lunginflammation, hvilken dock i regel genom lämplig behandling kan häfvas.

Bokanmälan.

Våra vanligaste proviantartiklars beskaffenhet jämte anvisningar för deras bedömande. *Till ledning för leverantörer och kontrollanter meddelade af Aug. Almén. — Stockholm, P. A. Norstedt & Söner, 1891. — 100 sid. 8:o. Pris: 1 kr. 50 öre.*

Förlidet år i September utkom en kongl. kungörelse från medicinalstyrelsen »angående beskaffenheten af vissa, för statens behof afsedda proviantartiklar», affattad på befallning af Kongl. Maj:t, och

hvaröfver kongl. fångvårdsstyrelsen, armé- och marinförvaltning samt Karolinska institutets lärarekollegium haft tillfälle yttra sig.

Föreskrifterna i denna Kongl. kungörelse återgifvas i den här anmälda boken med närmare utveckling och förklaringar af medicinalstyrelsens ordförande. I dessa förklaringar redogöres dels för näringsmedlens sammansättning och näringsvärde dels ock för deras beredning och förvaring. Många goda och värderika anvisningar gifvas af den erfarna och äfven praktiska vetenskapsmannen. Icke blott leverantörer och kontrollanter, utan enhvar bildad person, som gör afseende på att för sitt kök få goda varor, kan naturligtvis af dessa anvisningar draga den största nytta. Varukännedom är en särdeles nödvändig kunskap i vår tid, som både husfäder och husmödrar borde tillegna sig. Konsten att dölja varors underhaltiga eller rent af odugliga beskaffenhet har utvecklats i hög grad; konsten att upptäcka sådana underslef måste härmed gå i jämnbredd. Denna slags täflan pågår också i vetenskapens värld, man kan säga oafbrutet. Det är en del resultater häraf, hvilka framläggas i det förevarande arbetet på ett populärt sätt.

Läkareråd.

Mot småmask i ändtarmen. I Paris medicinska sällskap har såsom ett godt medel mot denna vanliga åkomma rekommenderats petroleum. Man gifver insprutningar af petroleum blandad med lika mycket matolja. Invärtes ges laxerolja.

Täckningsmedel för mindre sår. Om ett sådant skrifver en farmacevt till oss följande: Man utbreder öfver såret och närmaste omgifning ett tunt lager af antiseptisk bomull (2—3 mm. tjock) och bestryker detta med kollodium i sådan mängd, att kollodiet genomtränger bomullen. Efter torkning bildas en betäckning, som är ojämförligt bättre, hållbarare och bättre kvarsittande än den, som åstadkommes med kollodium enbart, muschplåster, häfta o. s. v.

Mot mjäll i hufvudet användes med fördel följande, som med en svamp anbringas å hufvudsvålen: Borax 5 gm, Eau de-Cologne 10 gm, Vatten 250 gm.

Mot klåda vid skarlakansfeber, mässling eller koppor skall hudens ingnidning med följande salfva vara af god nytta: Lanolin 50 gm, Vaselin 20 gm, Rent vatten 25 gm. Dessa ämnen rifvas med hvarandra, tilldess de bilda en likformig salfva.

Breflåda.

50. **Elov.** Att taga 25 droppar Sagradavin ett par gånger i veckan torde vara det minst farliga bruk af laxermedel.

51. **Erkännsam.** Migrän måste alltid anses såsom ett *symtom* af något annat ondt. Att upptäcka detta grundlidande är hufvudsaken, om migrän skall botas. Eder fullständiga beskrifning, på hvad Ni begagnat för medel, ger oss

dock icke den ringaste ledning att bedömma, hvarpå eder mångåriga hufvudvärk *beror.* Migrän är icke annat än *en* form af hufvudvärk. Huru mångfaldiga orsakerna till hufvudvärk kunna vara redan hos barn, ser Ni i artiken härom i detta nummer; och hos äldre kunna orsakerna vara ännu mera mångartade. Att ingen läkare, som skött eder, funnit roten till edert onda eller kunnat bekämpa den, är tydligt. Huruvida Ni är botlig eller ej kan icke afgöras, förrän sjukdomens natur är känd.

I Aftonbladet för den 24 februari meddelas under rubriken: *Ingen migrän mera!* hurusom en d:r H. Weiss i Wiens läkaresällskap meddelat, att han botat 23 patienter med migrän genom massage i magtrakten. Det är mycket möjligt, att många fall af migrän kunna bero på en retning från magnerverna, som sålunda kan hjälpas; men icke är detta alltid fallet.

Det är nu så vanligt, att patienter icke förstå skillnaden mellan sjukdom och sjukdomsymtom, att vi vilja utsäga detta till ledning för de många andra, som tro sig *utan all undersökning* kunna af oss eller andra tidskrifter få bot för sina mångåriga krämpor genom ett par rader i breflådan. Läkekonsten är icke sådan, att vid hvarje namn på en sjukdom eller ett sjukdoms-symtom kan skrifvas ett botemedel, men den åsikten är dock bland allmänheten så ytterst vanlig. Då en patient af läkaren begär bot för »hufvudvärk», »ryggvärk», »kräkningar», »vattensvullnad», »dålig matlust», »dålig sömn», »trötthet och mattighet», »ängslan och oro» m. m. m. m., så begär han ungefär detsamma, som den hvilken till en brandkår i en stad säger: »det brinner i staden, släck elden» utan att kunna eller vilja tala om, *hvar* det brinner.

52. **En mångårig och intresserad prenumerant.** Försök mot eder »Seborré» och röda näsa inpensling hvarje afton med »gula järndroppar med eter».

53. **Mångårig lidande.** Muskelsvullnader i nacken kunna medföra både svår hufvudvärk och mer eller mindre döfhet, vanligen då med öronsus. Vi veta intet annat verksamt medel däremot än massage. Spansk fluga torde kunna gifva en tillfällig lindring.

54. **G.** Kronisk snufva och öronkatarr kräfva lokal undersökning och behandling, helst af specialist.

55. **Tvåårig prenumerant.** Förstoppning under hafvandeskap behandlas såsom annan förstoppning med invärtes medel: 1) drickning af vatten mer än vanligt; 2) förtäring af kokt frukt, synnerligen katrinplommon på aftonen; i brist därpå honing; 3) kroppsrörelse (sjukgymnastik); 4) bruk af lösande medel, om så påfordras, ett par gånger i veckan, såsom sagrada-extrakt, cremor tartari, lösande mineralvatten (Carlsbad, Marienbader, Ungerskt bittervatten, Frans Josefs vatten, Friedrichs-haller-bittervatten, vanligt bittervatten), eller — och kanske bäst och billigast bland allt — vanlig laxer-olja (ricin-olja), 1 à 2 matskedar vid behof.

56. **A—n.** Af »Mannens släktlif», andra upplagan, finnas ännu hos oss kvar några få exemplar, som erhållas à 1,60 kr. Mot efterkraf blir priset 1,85 kr. Rekvisitioner adresseras: *Helsovännens expedition, Stockholm.*

»Kvinnans släktlif» säljes endast såsom bilaga till årgången 1891. Båda tillsammans kosta fortfarande 2,50 kr.

57. **Idrottsman.** Vi anse det icke egentligen höra till Helsovännens uppgift att undervisa i, huru man skall »träna sig» till täflingar. Dessa täflingar kunna väl hafva en *indirekt* nytta med sig, så tillvida att de främja sport-öfningar i allmänhet, men *i och för sig* äro de ofta till skada, såsom ock påpekas i en artikel därom i N:o 4 (»Vintersportens hygieniska betydelse»). Men vi antaga, att Ni i »Tidning för idrott» finner hvad Ni söker.

Med detta nummer följer en af Red. utgifven bilaga.



HELSOVÄNNEN

TIDSKRIFT FÖR

ALLMÄN OCH ENSKILD HELSOVÅRD.

Årg. 7. UTGIFVARE N:r 6.

1892. D:r E. W. WRETLIND. 15 Mars.

Pris i Skandinavien: 2 kr. 50 öre för helt, 1 kr. 50 öre för halft år.

Helsovården i våra småstäder.

Förlidet år började verksamheten af de nyinrättade Första provinsialläkarne. Desse gjorde då resor efter af medicinalstyrelsen gillad plan i sina respektiva län för att från helsovårds-synpunkt inspektera städer, byar, bruk och andra platser, där större antal människor äro samlade. Berättelserna om dessa inspektionsresor inkommo till Kongl. Medicinalstyrelsen i slutet af förlidet år. De äro i allmänhet synnerligen detaljerade och kunna ur denna synpunkt icke införas här eller i någon annan tidskrift. Ett eller annat utdrag torde vi dock tillåta oss. Ett sådant meddela vi här. Det är afslutningen på berättelsen af Första provinsialläkaren i Malmöhus län. Hvad han där säger om städerna i sitt distrikt är otvifvelaktigt tillämpligt på flertalet våra småstäder. — Han skrifver sålunda:

Till sist tillåter jag mig att yttra några ord i allmänhet om renhållningsväsendet i städerna och om anordningarne därstädes emot infektionssjukdomarne, hvilka det, enligt mitt förordnande ålegat mig att särskildt granska.

Helsovårdsnämnderna hafva i dessa afseenden nog utvecklat en lofvärd verksamhet, men att denna dock ännu endast delvis

nått målet, och att mycket därutinnan ännu brister, anser jag mig berättigad uttala. En af de förnämsta orsakerna härtill är, att Helsovårdsnämnderna sakna tillräckliga biträden att utöfva kontroll, öfver att deras påbud icke förblifva endast en död bokstaf utan verkligen efterlefvas och att förseelserna däremot beifras. De hafva visserligen åt sig anordnade ett eller flera sådana, men alltid mindre än behofvet kräfver, och så heter det visserligen, att stadens polispersonal i öfrigt biträder vid uppsikten öfver renhållningen. Detta låter nog godt och bra, men öfverallt klagas öfver, att detta polispersonalens utlofvade biträde vanligtvis alltid uteblifver, och att till och med helsovårdspolisens gjorda anmälningar af myndigheterna icke upptagas eller leda till någon påföljd för den felande. Man kan icke med skäl fordra, att Helsovårdsnämndernas ledamöter, utom sitt rätt besvärliga och för dem ofta obehagligheter medförande arbete såsom sådana, äfven skola öfvervaka, att deras påbud verkställas, utan därifrån må de vara befriade och detta åliggande utföras af tillräckligt antal därför särskildt anstälda aflönade biträden, hvilka från polismyndigheternas sida böra lemnas all möjlig assistans.

Såsom en mycket väsentlig brist i renhållningsväsendet vill jag påpeka, att bortforslingen af afträdesämnena, soporna, stallgödsel m. m. är öfverlemnad åt de enskilda husegarnes omsorg. Vanligtvis träffa då dessa aftal med kringboende landtmän att afhemta densamma, hvilka då fullgöra detta åtagande efter sin bekvämlighet. Däraf följer, att denna afhemtning icke sker reguliert och då behofvet så kräfver, utan upphemtningskärlen få ofta stå öfverfyllda och understundom länge nog vänta på bortforsling. En annan följd däraf är ock, att förvaringskärlen aldrig ombytas eller rengöras, utan blott tömmas och få så tjänstgöra, så länge de hålla. Enda rationella sättet att fullständigt ordna detta är, att staden själf eller entreprenör (helst bolag) öfvertager renhållningen i sin helhet. Afhemtning skulle då ske på bestämda tider, upphemtningskärlen å afträdena alla vara af en likformig och för transport lämplig fason samt för hvarje gång borttagas och utbytas mot rengjorda sådana, och stallgödsel, sopor och dylikt bortföras i särskildt för ändamålet konstruerade täckta vagnar.

Med den goda hjälp, man nu har i torfmullen till att göra afträdesämnena luktfria och användbara för jordbruksändamål, bör ett sådant bolag eller staden själf af en väl ordnad pudrettberedning lätt kunna bereda sig en kanske rätt god vinst, eller åtminstone skulle de nu onekligen rätt stora kostnader för renhållningsväsendet, som drabba de enskilda husegarne, kunna betydligt förminskas.

Jag har därföre sökt rikta Helsovårdsnämndernas uppmärksamhet på nödvändigheten af denna reform, och förarbeten hafva i denna riktning ock på ett par ställen börjat vidtagas.

De anordningar, man vidtagit mot infektionssjukdomarnes utbredning, bestå hufvudsakligen i upprättandet af epidemisjukhus. Några af dessa äro i godt stånd, andra åter behöfva ombyggas

eller bättre inredas. Då emellertid internerandet af de i smittosamma sjukdomar insjuknade personerna icke ensamt leder till det åsyftade målet att tillintetgöra farsotens utbredning, utan äfven en grundlig desinfektion och rengöring af deras bostäder, husgeråd, säng- och gångkläder måste ske och detta sista endast låter sig verkställa medelst väl konstruerade desinfektionsugnar, och sådana ingenstädes förefinnas, så har jag påmint om, att sådana af lämplig konstruktion skyndsamligen böra anskaffas; och hafva på ett par ställen behöfliga åtgärder för detta ändamål redan börjat vidtagas.

Malmö den 23 November 1891.

Rudolf Christiernson.
T. f. 1:te Provinsialläkare.

Omottaglighet för sjukdoms-smitta.

Det är en gammal och ännu alldaglig företeelse, att olika individers mottaglighet för smittor är mycket olika. Man har ständigt haft skäl att förvåna sig däröfver, och de nu för tiden gängse farsoterna — influensa, difteri, skarlakansfeber, nervfeber — gifva icke ringa anledning till likartade anmärkningsvärda iakttagelser. Helsovännens läsare torde därföre hafva intresse af att höra, huru pass långt vetenskapen kommit i förklaringen af dessa dunkla frågor. Vi vilja därföre med ledning af en utländsk författare framlägga en öfversikt af frågans ståndpunkt för dagen.

Det är kändt, att i regel svagare personer angripas förr af smittor än starkare, omåttlige förr än måttlige, öfveransträngde och utmattade mer än de uthvilade, barn mer än äldre o. s. v. Men undantag finnas från dessa regler och svårigheten blir därigenom ännu större att förklara, huru dessa yttre och tillfälliga förhållanden inverka. Flera fakta tala emellertid för, att omottaglighet kan bero på en del egenskaper, som äro förvärfvade genom en serie af generationer. Detta blir tydligare, om man utsträcker observationsfältet och söker utforska orsakerna till omottaglighet inom de olika ordningarne och klasserna bland de högre djuren. Såsom ett intressant exempel härpå kan anföras fiskars och grodors omottaglighet för mjältbrand. Man kan förvånas öfver, att ett litet djur kan stå emot en sjukdom, som så hastigt dödar större fyrfotadjur och äfven människor. Pasteur visade emellertid redan 1878, att denna omottaglighet beror på olikhet på kroppstemperatur. Genom att nedsänka en fogel i vatten under 2 dagar och sålunda nedbringa dess temperatur till 28° C., blef fogeln lika omottaglig för mjältbrand som de ofvan nämnda djurklasserna. Samma förhållande inträdde genom att *höja* temperaturen hos grodan.

Hvad kroppstemperaturen åstadkom i detta fall, verka vissa kemiska produkter, som äro egendomliga för vissa djur, i andra fall. Detta bevisas genom olika odlingsämnens inverkan vid odling af bakterier. En forskare har funnit, att man, allt efter den lätthet,

hvarmed tuberkelbacillen vegeterar i buljong af olika slags kött, kan klassificera själfva djuren i följande ordning: sill, ostron, åsna, häst, kalf, kanin, fogel, hund, katt, råtta.

Man kan uppställa följande olika slag af omottaglighet, rörande hvilka vetenskapen hittills kommit tämligen på det klara.

1. *Omottaglighet beroende på ett föregående anfall af samma slags sjukdom.*

Redan från uråldriga tider har man samlat erfarenhet härutinnan. Man hade sig redan då bekant, att *en* attack af åtskilliga smitto-sjukdomar, t. ex. smittkoppor, mässling, tyfus skyddade från samma sjukdom. Särskildt hade man fästat sig vid den sålunda förvärfvade omottagligheten för smittkoppor. Detta ledde till inympning af koppor, hvilket sedan äldsta tider praktiserades i Afrika, Persien och Kina, från hvilka länder metoden, som bekant är, fördes till Konstantinopel och därifrån till England. Idén var att åstadkomma en mild attack af sjukdomen hos en individ, hvilken man förut försatt i de gynnsammaste möjliga omständigheter. Metoden måste hafva haft en ej ringa framgång, efter som den användes mycket i medlet af förra århundradet. Äfven inympning af mässling har ej obetydligt användts.

2. *Omottaglighet frambragt genom inympning af en besläktad, mindre farlig sjukdom, eller af samma sjukdom modifierad genom sjukdomsämnets passage genom ett annat djur.*

Sedan lång tid tillbaka hade landtbefolkningen i flera länder misstänkt, att en sjukdom hos kor kunde fortplantas till människor, och att de sålunda angripne icke voro vidare mottagliga för smittkoppor. Det omtalas, att en engelsk jordbrukare och en tysk skolmästare under förra århundradet användt inympning af denna sjukdom hos kor i stället för ympning med smittkoppor. — Jenner gjorde denna erfarenhet fruktbärande för hela mänskligheten, då han genomdref den ännu brukliga vaccinationen. Från det Jenner 1798 bragte vaccinationen till världens kännedom ända till 1880 gjordes litet eller intet för att utsträcka tillämpningen af Jenners upptäckt på andra sjukdomar. Det var först Pasteur, som efter många års studier af smitto-sjukdomarnes gift visade, att detta kan förstärkas eller försvagas, att man kan framkalla en attack af *bestämd styrka* af många dylika sjukdomar, och att härigenom en skyddsbehandling kan åvägabringas. Engelsmannen Burdon Sanderson meddelade år 1880, att ett försvagadt mjältbrands-gift, användbart för vaccination, kunde erhållas genom att nyttja marsvin till »mellanvärdar». Pasteur och Thuillier visade 1883, att smittämnet i rödsjukan hos svin förstärktes, då det passerade genom en serie af dufvor, men försvagades, om kaniner i stället användes. I sammanhang härmed gjordes flerestädes den iakttagelsen, att åtskilliga febersjukdomar kunna mildra förloppet af vissa andra smittosjukdomar. Detta observerades först af Danielsen och Boek beträffande koppor och spetälska.

3. *Omottaglighet frambragdt genom inympning af ett smittämne modifieradt genom odling utom organismen.*

Upptäckten häraf tillhör äfven Pasteur, som 1880 visade, att genom odling af hönskolerans bakterie vid 33° C. och fritt syretillträde under 2 till 8 månader ett försvagadt gift kan erhållas, hvilket framkallar sjukdomen i en mild form, tillräcklig att åstadkomma omottaglighet. Toussaint och Channean gjorde en dylik upptäckt i afseende på mjältbrands-bacillen (hastig uppvärmning till hög temp.). En försvagad mjältbrandsbacill, hvars inympning frambragte omottaglighet, beredde Pasteur 1881 genom att under 9 dagar odla bacillen vid en temperatur af 42° C. Detta bekräftades af Koch, Gaffky och Loeffler 1884. År 1882 tillämpade Pasteur på bacillen i svinens rödsjuka samma förfarande som på hönskolerans och erhöll ett försvagadt gift. Samtidigt sökte Pasteur, ehuru förgäfves, att isolera rabiesgiftet. Han begagnade då nervväfnad på samma sätt, som han skulle användt en annan odlingsmark. Och sedan han lyckats erhålla ryggmärgar af konstant giftstyrka, behandlade han dessa såsom vanliga odlingar. År 1885 lyckades han erhålla ett försvagadt gift och framkalla omottaglighet genom vaccination därmed.

Många andra metoder att försvaga ett smittämne hafva föreslagits: kemiska medel, t. ex. syre, som under trögt tryck dödar mjältbrands-bacillen, mycket svaga sublimatlösningar m. m., starkt solljus, som har en försvagande inverkan på odlingar i flytande ämnen. Pasteurs metod är emellertid den enda, som hittills fått praktisk användning.

4. *Omottaglighet, frambragt genom införande i kroppen af kemiska ämnen, som alstrats af smittämnen vid deras odling.*

Pasteur visade, att väl filtrerad (således bakteriefri) hönskolerabuljong, insprutad i en fågel, frambragte symptomer af denna sjukdom. Samma förhållande konstaterades i afseende på blod af djur, angripna af mjältbrand. Redan 1885 antydde Pasteur, att någon »kemisk produkt» i ryggmärg (alltså icke en lefvande bakterie), som användes till ympning mot rabies, var det verksamma ämnet däri. År 1887 bekräftades denna åsikt beträffande tyfus, difteri, mjältbrand och åtskilliga andra sjukdomar af flera forskare. I de flesta af de experimenter dessa forskare verkställde användes såsom inympningmaterial ett odlingsämne, modifieradt genom däri växande mikroskopiska organismer, hvilka senare dock dödats genom uppvärmning eller afskiljts genom filtrering.

Dessa kemiska produkter voro af en mycket invecklad beskaffenhet, och man var oviss om, till hvilken klass af organiska ämnen de borde hänföras. Gautier försökte redan 1881 ådagalägga, att djurkroppens lefvande väfnader äro i stånd att framalstra giftiga ämnen af liknande art, hvilka då kunna motverka smittans verkan.

År 1889 anställdes på Koch's laboratorium försök af Sidney Martin och Hankin (fr. London) med dylika ämnen, isolerade från mjältbrands-bacillodlingar. De befunnos framkalla omottaglighet för

mjältbrand, om de insprutades i kroppen. Sannolikt med anledning af dessa försök (och med säkerhet *efter* dem) följde sedan de viktiga undersökningar af FRÆNKEL och BRIEGEL beträffande de gifter (toxiner), som alstras af bakterierna i difteri, tyfoidfeber, kolera och stelkramp. — Alltså, liksom man förut funnit »aktiva principer» i diverse läkemedel (som utdragas genom dekokter, infusioner m. m.), fann man nu, att ur det material, som under de sista 10 åren nyttjats af den Pasteurska skolan, kunde isoleras aktiva produkter af bestämd sammansättning, hvilka denna »lymfa» eller »vaccin» hade att tacka för sin skyddande eller botande verkan.

Så stod saken, då 1890 Koch's medel mot tuberkulosen annonserades för allmänheten. Man var till en viss grad beredd därpå. Af hvad nu är nämndt kunde man vänta *någon* framgång af detta medel, men resultaterna däraf hafva visat, att metoden ingalunda ännu är fullfärdig.

En systematisk öfversikt af de behandlingsmetoder, som kännedomen af de sjukdomsalstrande bakterierna infört i medicinen, kan uppställas i följande tre klasser: de förekommande (preventiva), skyddande (protektiva), och botande (kurativa) metoderna.

1. *De förekommande metoderna gå ut på att förstöra eller försvaga orsaken till sjukdomen, eller att på något sätt undvika den.* Hit höra:

a. Den smittdödande (antiseptiska) metoden (LISTERS) — upphäfvande af orsaken, innan den verkat.

b. Dränering; vistande vid klimatiska kurorter — försvagande af sjukdomsfröet.

c. Absolut renlighet (den aseptiska metoden) — helt undvikande af orsaken.

2. *De skyddande (protektiva) metoderna afse att modifiera »värden»* (vår egen organism) för att sätta den i stånd att motstå parasiter. Detta kan ske:

a. Genom att öka organismens styrka t. ex. genom diet, gymnastik m. m.

b. Genom att göra dess väfnader och vätskor olämpliga för groning och utveckling af parasiter. Hit höra: ympning, Jenners vaccination, Pasteur's behandlingsmetoder.

c. Genom att åstadkomma en viss tolerans för den ifrågavarande bakterien (SEWALLS försök 1887).

3. *Den botande (kurativa) metoden går ut på att förstöra eller försvaga giftet, sedan det inträngt i kroppen.*

a. Verkligt förstörande af parasiten inom organismen — hittills ett önskemål, om ej kinasaltet mot frossan kan så anses.

b. Försvagande af smittans kraft genom att införa i blodet och väfnaderna något ämne, som hindrar utvecklingen af parasiten eller ökar väfnadernas och vätskornas motståndskraft mot dess produkter. Dit hör Pasteurs vaccination mot rabies.

c. Neutraliserande af giftets fysiologiska verkan genom att använda dess fysiologiska antagonist, t. ex. atropin såsom fysiologiskt motgift mot muscarin.

d. Förstörande af den väfnad i organismen, som blifvit af parasiten tagen i besittning (Koch's behandling af tuberkulosen).

En samfäld användning af flera bland dessa metoder är dock möjlig och i själfva verket också öfvad i läkarnes praktik, emedan vanligen af en enda icke kan påräknas ett ofelbart resultat.

Af allt framgår, att, ehuru vetenskap och konst ännu stå blott och — så att säga — öfverskåda stridsfältet och de olika möjligheterna för kampen med våra osynliga men mäktiga fiender i bakterievärlden, så öppna sig dock härliga utsikter för en framgångsrik kamp med dem.

Fosfortändstickornas farlighet.

I nu pågående riksdag har af hr Larsson från Upsala motion blifvit väckt om förbud för tillverkning och försäljning i Sverige af fosfortändstickor. Motionären stöder sitt förslag på farorna vid dessa tändstickors tillverkning, på deras eldfarlighet och det bruk, som ofta göres af dem till självmord. Den sista sidan af saken belyses genom ett föredrag, som i slutet af förlidet år hölls i Sv. Läkaresällskapet af d:r F. W. Warfvinge om förgiftningsfall, hvilka vårdats å Sabbatsbergs sjukhus här åren 1879—91. Vi anse det därföre vara af allmänt intresse att meddela början och slutet af detta föredrag, som finnes infördt i Hygieas Januari-häfte. — Det heter däri sålunda:

Af de förgiftningar, som under åren 1879—91 å Sabbatsbergs sjukhus behandlats, erbjuda de med fosfor redan genom sitt stora antal det mesta intresset. Frekvensen af sådana förgiftningar har här i landet under de sista decennierna år för år i betänklig grad ökats, och att denna ökning ännu fortgår synes framgå däraf, att af de 30 fall, som under Sabbatsbergs sjukhus' 13-åriga tillvaro därstädes vårdats, ej mindre än 15, alltså hälften, inträffat under de båda åren 1890—91. Af dessa 30 fall beträffade endast 5 män, däremot 25 kvinnor. Dessa senare voro alla, utom två, ogifta, de allra flesta unga; endast 3 voro öfver 30 år (högst 39), 5 voro mellan 25—30 och 17 mellan 17 och 25 år. Af desamma hade 11 afgjordt tagit fosfor för fosterfördrifning; i 12 fall kunde ändamålet med intagningen ej bestämdt utrönas, men var sannolikt i åtminstone flertalet af dem äfvenledes det nyss nämnda; de återstående 2 kvinnorna hade (liksom de 5 männen) intagit fosforn i självmordsafsikt. I 3:ne fall har det ej kunnat utrönas, i hvilken form giftet användts, endast en gång var det såsom fosfordeg (s. k. råttmos), men i alla de andra 26 fallen hade tändsats från fosforstickor tagits. Denna senare hade dels förtärts genast efter afskrapningen blandad med någon vätska,, dels först efter någon tids maceration med kaffe, vatten eller mjölk, i hvilket sistnämnda fall isynnerhet en del fosfor blifvit före förtärandet upplöst och således fortare kunnat utöfva sin verkan. Mängden använda tändssickor utgjorde sällan blott en bundt, vanligen flera, ända till 10. Fosforn förekommer å dessa tändstickor i den för giftverkan fördelaktigaste

formen eller fint fördelad, och ehuru halten däraf vexlar, synes en bundt hålla tillräcklig mängd fosfor för att döda en fullväxt person.

Sedan förf. härefter vidlyftigt redogjort för symptomen af fosforförgiftningar, afslutar han sin uppsats sålunda:

Af det anförda framgår, att fosforns verkningar å människoorganismen äro rätt fruktansvärda, samt att tillfällena till deras inträde under senare åren alltmer betänkligt ökats. Och skulden härtill ligger påtagligen i fosforns lätta tillgänglighet i form af tändstickor och den allmänt spridda kännedomen om dess verkan såsom abortivmedel (fosterfördrifningsmedel) — en verkan, som dock ej är säkrare, än att patienten i det långsammaste förlöpande (ofvan beskrifna) fallet två dagar före döden förlöstes från ett lefvande foster, och att i ett annat på 4:de dagen dödligt slutande fall dagen förut fosterrörelser iakttogos.

Beträffande den tilltagande frekvensen af fosforförgiftningar kan anföras, att, då *O. F. Sandahl* 1859 i Hygiea (s. 257) meddelade tvänne inhemska fall af sådan förgiftning, han nämner, hurusom dylika fall vid den tiden voro såväl inom som utom landet ytterst sällsynta. Under de följande åren finnes i nämnda tidskrift enstaka sådana fall anförda. Vid Sv. Läkaresällskapets sammanträde den $^{26}/_{4}$ 1881 (Förh. s. 170) meddelade *Hamberg* och *Jäderholm* ur Medicinalstyrelsens arkiv gjorda sammanställningar af dödligt förlöpande förgiftningsfall medelst arsenik och fosfor, den senare för de fem åren 1866—70, utvisande för denna tid 165 förgiftningar med arsenik mot endast 16 med fosfor, den förre dels för åren 1872—75 med resp. 119 och 25 fall, dels för de fem åren 1876—80 med 111 arsenik och 66 fosforförgiftningar. Häraf framgår, att, under det arsenikförgiftningarnas antal (till en del kanhända i följd af ändrad lagstiftning från 1876 års början) gradvis sjunkit till ungefär $^{2}/_{3}$ af beloppet under den förstnämnda tidsperioden, fallen af fosforförgiftning småningom i högst betydlig grad ökats, så att de under den sistnämnda femårsperioden voro fyra gånger så talrika som under den förstnämnda. Medan arsenikförgiftningarne ungefär lika beträffade män och kvinnor och detta under de förstnämnda fem åren äfven var händelsen rörande fosforn, förhöllo sig under de båda senare af de i fråga varande tvänne perioderna de fosforförgiftade männen till kvinnorna ungefär såsom 1:8. De flesta af dessa kvinnor voro unga och hade tagit fosforn för att framkalla missfall. Formen för giftet hade i flertalet fall varit tändsats å fosforstickor, mindre ofta råttmos.

Hambergs och Jäderholms meddelanden gåfvo anledning till lifliga diskussioner i sällskapet. Sådana ägde äfven rum under 1882 (Förh. s. 108) och 1884 (Förh. ss. 218 och 224) med anledning af vid dessa tillfällen af *Wallis* och mig meddelade fall af fosforförgiftningar. Allmänt uttalades härvid önskvärdheten af förbud mot de förderfbringande fosforstickorna, och den $^{16}/_{9}$ 1884 beslöt sällskapet en skrifvelse till medicinalstyrelsen med begäran, att den ville verka i sagda syfte. Förslag hade redan förut vid riksdagen varit väckt om ett sådant förbud, men fallit. 1885 (Förh. s. 169) var frågan åter före i sällskapet med anledning af ett af *Sondén* meddeladt förgiftningsfall.

Då till hvad förut nämnts rörande den tilltagande frekvensen af fosterförgiftningar, lägges den omständigheten, att fallen däraf ofta under lifvet och äfven efter döden förbli dunkla, är det sannolikt, att ej ens flertalet fosforförgiftningar blir upptaget såsom sådana, utan går under andra rubriker. Det är då förvånande, att ett så säkert och intensivt gift kan fortfarande till dagligt bruk få vara för allmänheten tillgängligt i form af fosforstickor, isynnerhet som detta gift, hvars smak lätt döljes i diverse maträtter, och af hvars verkan symptomen ej genast framträda, äfven väl lämpar sig för mordattentat. Fosforstickorna äro dessutom antagligen genom sin utdunstning skadliga för helsan, att sluta bl. a. från ett af Abelin (Hyg. 1865. Förh. s. 165) meddeladt fall, där häftiga förgiftningssymptom inställde sig hos en person, som till fördrifvande af kakerlackor ingnidit fosformos i springor i köket. — Då fosfortändstickorna, hvilka ej sällan gifvit anledning till eldsvådor, redan äro i andra länder, såsom Danmark och Finland, förbjudna, synes det, som om detta äfven borde kunna ske hos oss, i säkerhetständstickornas själfva hemland.

* * *

Till ofvanstående må red. af Helsov. bifoga, att under åren 1887—1889 (de sista, för hvilka Medicinalstyrelsens berättelser utkommit) vårdades på våra länslasarett för förgiftning genom fosfor 49 personer, hvaribland 44 voro kvinnor. Af alla dessa afledo 24, hvaribland endast 2 män. För arkenikförgiftning vårdades dessa samma år blott 7 personer, af hvilka en afled.

För Stockholms och andra rikets »sjukhus» är i de tryckta berättelserna icke skiljt mellan fosfor- och andra förgiftningar. På dessa sjukhus vårdades för »förgiftningar» (då alkoholism och delirium tremens undantagas) 155 personer; af dessa komma på Stockholms sjukhus 121, bland hvilka 10 afledo.

Luftvexling och rengöring af skolrum.

Då i många skolor, synnerligen privatskolor i städerna samt folkskolor på landsbygden, ännu hos oss i ofvannämnda hänseende mycket återstår att önska, må meddelas följande cirkulär, som den *Mecklenburgska regeringen* nyligen utfärdat rörande denna sak, så mycket mera som de anordningar, hvilka föreslås, äro ganska praktiska men därjämte enkla, så att de kunna införas nästan hvar som helst. Det heter däri sålunda:

Ventilationen för den milda årstiden — sommarventilationen — fås till stånd genom lodrätt förlöpande kanaler, hvilka sträcka sig upp öfver byggnadens tak och i skolrummet taga sin början antingen omedelbart under taket eller ock förlöpa upp längs väggen samt äro försedda med tvänne öppningar, af hvilka den ena befinner sig omedelbart ofvanom golfvet samt den andra tätt under taket. Dessa ventilationskanaler böra för regleringen af ventilationens storlek vara försedda med en klaff eller skjutlucka.

För ventilationen under den kalla årstiden — vinterventilationen — kan man betjäna sig af eldstaden i skolrummet. Om man leder en kanal, hvars ena ända mynnar ut i fria luften, under golfvet till eldstaden och vidare lodrätt upp genom denna, så att kanalens andra öppning befinner sig å eldstadens tak, så suges af eldstaden, så länge den är varm, frisk luft genom kanalen. Denna luft uppvärmes, då den passerar genom eldstaden, och inströmmar sålunda varm i skolrummet. Härjämte får den för sommarventilationen inrättade kanalen tjäna till att bortföra den förorenade luften från skolrummet.

Då för öfrigt temperaturen på ena sidan af en byggnad i regeln är olika å den andra sidan, så kan man erhålla en god ventilation äfven därigenom, att man tvärsigenom skolrummet, omedelbart under taket, leder flere bleckrör från den ena yttre väggen till den andra och förser rörens undre yta med en mängd små öppningar. — Härtill användas bäst runda bleckrör af 15 centimeters genomskärning. Denna anordning kan icke på alla ställen finna användning; så t. ex. ej i alltför låga skolrum i följd af det starka drag, som härigenom uppstår.

Om man vidare sörjer för, att skolrummet under vintern är tillräckligt varmt samt ej försummar att, äfven under den kalla tiden, hvarje dag före eller efter skoltimmarna hålla skolrummets dörrar och fönster tillräckligt länge öppna, så har man i detta afseende i regeln gjort allt hvad förhållandena medgifva för att förebygga, att barnen under vistelsen i skolan förvärfva sig mottagligheten för mångahanda sjukdomar, specielt halsröta, difteri och tuberkulos.

Icke mindre viktig är i sanitärt afseende renhållningen af skolrummen, framför allt sedan det vetenskapligt blifvit faststäldt, att uppkomsten af lungsot nästan uteslutande härrör af inandningen af intorkade och till fint dam söndersmulade tuberkulösa upphostningar, och det dessutom är sannolikt, att äfven vid andra med hosta och upphostningar förbundna sjukdomar upphostningarne innehålla smittämnen, hvilka på likartadt sätt kunna öfverföras till andra. Också hör till dessa fullständiga inredningar af ett skolrum en spottlåda för läraren och åtminstone *en* annan för barnen. Spottlådornas botten bör dock aldrig vara betäckt med ett torrt material utan med vatten, samt själfva spottlådorna ofta rengöras och innehållet kastas antingen i latringropen eller på något annat fuktigt ställe. Ett regelbundet användande af spottlådorna från barnens sida är likväl uteslutet redan med hänsyn till den rubbning i undervisningen, som därigenom skulle uppkomma och man finner därför ofta nog på skolrummets golf upphostningar härrörande från barn, hvilka lida antingen af början de tuberkulos eller andra med upphostningar förbundna sjukdomar.

Redan af denna anledning är det önskligt, att skolrummen dagligen rengöras med fuktig trasa. Om också en sådan daglig rengöring endast under synnerligen gynnsamma förhållanden är möjlig, låter sig dock en aftvättning af skolrummens golf och möbler öfverallt utföras mycket oftare, än hvad för närvarande vanligen är fallet.

(Finsk Tidskr. f. H.).

Bokanmälan.

Grundsatsen för utspisningen i allmänna anstalter *af Robert Tigerstedt. — Stockholm, Norstedt & Söner, 1891. — Stor 8:o, sid. 143. — Pris: 2 kr.*

Den kände läraren vid Karolinska institutet, hvilken förut utgifvit ett vetenskapligt arbete om »de fysiologiska principerna för kroppens näring», har med detta mera populära men dock strängt vetenskapliga arbete lemnat ett så att säga kompletterande tillägg till såväl detta sitt arbete, som till det i vårt förra nummer anmälda arbetet om »Våra proviantartiklars beskaffenhet» af gen.-direktör Almén. Äfven denna bok bör nämligen, såsom ock titeln angifver, närmast intressera dem, som hafva att ställa med utspisning vid större anstalter. Men då samma regler för vår föda gälla i stort som i smått, så kan hvarje för ämnet intresserad kunskapssökande person med nöje och nytta studera detta professor T:s arbete. Dock må man icke vänta att finna en »lätt lektyr», ty arbetet är alltigenom koncist, och i detsamma synes vara samladt nästan allt det faktiska resultatet af alla de verkligt *vetenskapliga* undersökningar, som gjorts, för att utröna en arbetande frisk och normal människas näringsbehof i kvantitativt och kvalitativt hänseende.

Det är en ur både hygienisk och ekonomisk synpunkt synnerligen viktig fråga att få reda på, hvad en människa verkligen *behöfver och bör* äta, om hon skall blifva frisk och arbetsduglig. Men vår näringsfysiologi har ännu icke blifvit en så rationelt grundad vetenskap, att frågan kan genom *teoretisk* kalkyl ensamt besvaras. Den måste ännu på *erfarenhetens* väg afgöras. Alla de sålunda hittills erhållna olika svaren finnas samlade och kritiskt belysta i prof. T:s bok. — Efter en inledning rörande vetenskapens närvarande ståndpunkt i ämnet belysas i 7 kapitel: Födoämnenas näringsvärde och inköpspris; deras tillgodogörande i tarmen och kvantitativa sammansättning; dagliga variationer i födans halt af näringsämnen; födans mineraliska beståndsdelar och volym; njutningsmedlen; födans volym, sammansättning af olika födoämnen och fördelning på måltider.

Den, som är rädd för siffror och tabeller, bör dock icke öppna denna bok, ty texten hvilar nästan alltigenom just på siffror. — Dock taga vi oss friheten råda alla dem, som med större intresse studerat »Våra födoämnen» af Justus, att också läsa detta arbete, som icke hvilar på spekulationer utan på fakta. En regel för alla sanningssökare bör nämligen vara: »Et altera pars audiatur» (d. ä. man måste höra äfven den andra parten).

Strödda tankar i några af dagens viktigaste frågor, *tillegnade Sveriges uppfostrare och uppfostrarinnor af kapten Rolf Schenström. — Stockholm, Samson & Wallin, 1892. — 50 sid. 8:o. Pris 65 öre.*

Författaren till denna nyss utkomna brochyr är kapten i svenska armén, men har allt sedan 1874 företrädesvis egnat sig åt utöfvandet

af svensk sjukgymnastik, och uppehöll han i detta syfte ett eget institut i Paris åren 1874—1887, då han där utgaf på franska broschyrer rörande sjukgymnastik och fysisk uppfostran. Med aktgifvande på dessa omständigheter förstår man, hvarför författaren, som med den föreliggande broschyren synes afse att vända sig specielt mot vårt svenska folks lyten, på samma gång och i sammanhang med dess moraliska lyten äfven berör släktets fysiska lif och uppfostran i våra dagar. Han ser också med rätta mellan dessa olika sidor af samhällslifvet mera inbördes sammanhang, än som vanligen tillmätes dem.

Af broschyrens »innehåll» framgår, att författaren berör rätt olikartade dagens frågor, nämligen: »Lidandets allmänlighet. Nödvändigheten af reformer. Sverige ännu en gång stort. En viktig sida af skolfrågan. Kroppsligt arbete. Våra bostäder. Vårt societetslif. Sedlig själfbeherskning. Helbregdagörelsen genom tron. Gymnastiken och sporten. Kvinnofrågan. Den sexuella frågan».

Såsom synes äro frågorna välkända, men man bör dock icke tro, att förf. endast upprepar hvad andra sagt förut. Nej, han behandlar de olika ämnena rätt själfständigt och gör sålunda inlägg, som äro verkliga bidrag till dessa frågors diskussion. Man må nu sedan själf bepröfva, om han har rätt eller orätt, t. ex. då han i skolorna önskar snart sagdt feriernas afskaffande, men i stället i den dagliga lästiden en betydlig förkortning, så att nog tid vunnes till kroppsöfningar och yrkesarbeten. — Den hufvudtråd, som föröfrigt genomgår författarens tankar är, att vårt samhälls- och framför allt vårt societetslif är stadt i sedligt förfall och andlig förslappning, hvarur en kraftig uppväckelse är af nöden, om vårt folk icke skall dragas in med i samma tillbakagång, som synes gripit de flesta af vår tids kulturfolk. Kommer denna uppväckelse till stånd, så kan däremot vårt folk ännu blifva ett, som går i spetsen för andra och som skall »kunna uträtta mera än någon annan nation i världen».

Författaren uppträder mot vår tids många konstlade behof, mot kalaslifvet, mot själfviskheten på alla områden, mot öfverskattandet af de lekamliga och underskattandet af de andliga behofven, mot lättsinnigheten på det sexuella området och otron i religiöst afseende.

Den sista hälften af broschyren egnas mera uteslutande åt gymnastikens betydelse för nutids-människan, hvarvid den *svenska* pedagogiska och medikala gymnastikens företrädesrätt på goda grunder häfdas. För öfrigt framhåller förf. vissa sina betänkligheter med afseende på sporten, såsom den nu öfvas, kammargymnastiken, då den sker utan sakkunnig ledning, och äfven skolgymnastiken, när däråt icke inrymmes mera tid och ledning, än som hos oss vanligen är fallet.

Såsom af denna öfversikt torde framgå, är kapten Schenströms broschyr väl värd att beakta. Den vittnar om ett varmt hjärtas och ädelt sinnes behof att tala ut sina farhågor med afseende på ett älskadt fädernesland, hvars folk är olyckligt icke genom »en knapp föda», utan genom »oförnöjsamhet» och »laster». — Vi instämma ock fullkomligt i författarens slutord: »Lösningen på den sociala frågan, om den består uti att söka göra alla människor så relativt lyckliga som möjligt, kan endast ske genom att en verkligt kristen anda ingjutes hos alla, rik som fattig».

Torfmullen och städernas renhållning.

Föredrag öfver detta ämne hölls af ingeniör *T. Olbers* härstädes den 5 dennes i landtbruksakademiens sessionssal.

Sedan några system för renhållningen, hvilka på senare tid vunnit en viss uppmärksamhet, såsom det Podewelska och vattenklosettsystemet, utdömts såsom alltför kostbara i anläggningen, och särskildt det senare förklarats för dyrbart, enär de värdefulla växtnäringsämnen, som innehållas i människans uttömningar, därigenom gå förlorade, öfvergick talaren till en närmare redogörelse för torfmullens beskaffenhet och de egenskaper, hvilka göra detta ämne så särdeles värderikt i renhållningens tjänst, nämligen företrädesvis dess förmåga att upptaga vätskor och illaluktande gaser. Att det verkligen ligger makt på att taga vara på latrinspillningen, visades med siffror. Mängden af den spillning, fast och flytande, som årligen lemnas af hvarje person, utgör i medeltal 486 kg., innehållande 5,15 kg. kväfve, 1,14 kg. fosforsyra och 1,07 kg. kali, i penningevärde lågt beräknad till 5,83 kronor, hvilket för en stad af Stockholms storlek med 250,000 invånare gör en summa af 1,457,000 kr., hvaraf under nuvarande förhållanden endast en försvinnande liten del kommer till godo, då försäljningen vid Löfsta inbragte staden endast 43,000 kronor brutto. Genom användandet af torfmull skulle både de sanitära förhållandena förbättras och en stor del af nämnda summa räddas, hvarförutom åt jordbruket ett högst värdefullt gödselämne vunnes, en synpunkt, som särskildt framhölls. De vanliga systemen med gropar, tunnor och luftklosetter vore långt ifrån tillfredsställande, ty på samma gång som de utgjorde en ständig fara för helsan, uppstode en stor nationalekonomisk förlust vid deras tillämpning därigenom, att så värderika ämnen ginge förlorade. Enda sättet att åstadkomma ett bättre tillstånd vore att använda torfmull, och helst borde införandet af torfmullsklosetter blifva obligatoriskt. Såsom särdeles ändamålsenlig och otvifvelaktigt den bästa af alla sådana hittills konstruerade apparater rekommenderades Ceresbolagets i Malmö själfverkande torfmullsklosett, hvilken utmärkte sig för både sinnrik mekanism och solidité samt hade både i in- och utlandet vunnit det amplaste erkännande.

Sedan ytterligare värdet af den vid Löfsta af ingeniör Nissen införda pudrett-tillverkningen med tillhjälp af torfströ framhållits, slutade talaren sitt föredrag med den förklaring, att hvarje fosterlandsvän måste önska torfmullssystemet all framgång, ty utom den nationalekonomiska vinst, som uppstode genom tillvaratagandet af latrinspillningens värdefulla ämnen, skulle äfven genom en utsträckt användning af torfmull en nyvaknande storindustri beredas framgång och utveckling.

(S. D.)

Smärre meddelanden.

Sjukligheten i riket under Februari månad har — enligt rapporter till Eira från 93 orter om 18,161 sjukdomsfall — varit betydligt minskad (30,145 i Januari), isynnerhet i influensa, 8,974 fall från 92 orter (mot 19,138 fall i Januari). För öfrigt hafva af de viktigaste sjukdomarne anmälts följande antal

fall: mässling 323 (hvaraf 168 i Göteborg), skarlakansfeber 368 å 37 orter (hvaraf 110 i Stockholm), difteri 222 å 30 orter, nervfeber 72 å 18 orter, kikhosta 267, reumatism 249, halsfluss 935, gastrisk feber 284, akut diarré 999, bröstkatarr 4,454, lung- och lungsäcksinflammation 854, strypsjuka 29, barnsängsfeber 8 och epidemisk hjärnfeber 6 fall.

Likutställning och difteri. I en amerikansk hygienisk tidskrift omtalas, att i en liten stad i Pensylvanien liket af ett i difteri aflidet barn under 3 dagar var utstäldt i ett hus, som låg midt emot skolan. Förutom talrika andra personer besökte mer än 100 skolbarn liket. Följden häraf var, att i staden inom kort inträffade 150 difterifall, af hvilka 40 aflöpte dödligt.

Dricksvattnet och nervfeber. S:t Petersburg, som förut varit försedt med uteslutande ofiltreradt Nevavatten, har nyligen för vattnets rening erhållit sandfiltra, från hvilka stadsdelarna på venstra Nevastranden få sitt vattenbehof. Medan under åren 1882—89 af 10,000 innevånare årligen 4,8 dogo af *tyfus*, nedgick dödligheten år 1890 för de på venstra sidan af Neva belägna stadsdelarna till 1,9, medan dödligheten på högra Nevastranden, som allt fortfarande erhåller ofiltreradt vatten, icke har att uppvisa ett liknande aftagande. Äfven öfriga sjukdomar hos tarmkanalen visa ett liknande förhållande. Dessa filtra äro natt och dag i verksamhet samt reducera enligt gjorda bakteriologiska undersökningar Nevavattnets bakteriehalt med ungefär 81 procent.

Tobaksrökning och skolgossar. Under denna rubrik anför »The Science» resultaten af iakttagelser å 38 gossar från alla samhällsklasser, hvilka under en längre tid, från 2 månader ända till 2 år varit tobaksrökare. Bland dem hade 27 att uppvisa rubbningar i kroppens allmänna välbefinnande samt en för långsam tillväxt; 32 ledo af oregelbunden hjärtverksamhet, förstörd mage, hosta och benägenhet till förtärande af alkohol; 13 hade oregelbunden puls och 1 begynnande lungsot. Efter det de hade upphört med tobaksrökningen var den ena hälften fri från alla sjukliga rubbningar inom 6 månader och den andra hälften tillfrisknade efter ett år.

Armstyrkan hos späda barn. En engelsk läkare har (i darwinismens intresse) gjort en mängd iakttagelser öfver arm- och handstyrkan hos späda barn. Af ett sextiotal barn, som han undersökt, kunde alla med undantag af två genast efter födelsen i minst tio sekunder hänga fritt med fingrarna gripande om doktorns långfingrar eller en stor ring, så att hela kroppsvikten uppbars af de små händerna; tolf barn af en timmes ålder orkade på det sättet hänga $^1/_2$ minut och tre stycken nästan en hel minut. Under loppet af de fyra första dygnen hade styrkan så tilltagit, att alla kunde fritt hängande hålla sig fast en half minut. Vid fjorton dagars ålder hade handkraften nått sitt maximum, och då kunde de flesta hänga $1^1/_2$ minut, två öfver 2 minuter och en två minuter 35 sekunder. Den raskt tilltagande kroppsvikten gör det allt svårare för barnet att efter tredje veckan med händerna uppbära hela kroppen.

Polenta är en italiensk nationalrätt, som med förkärlek förtäres af hög och låg. Den beredes af majsgryn med samma lätthet, som man löskokar ett ägg. Man tager till ett mått gryn 3 mått vatten eller hälften mjölk och hälften vatten, låter vattnet koka upp och ihäller, sedan det är i *full kokning,* grynen, saltar eller sockrar efter smak, samt rör om med en träsked. Efter ett par minuter börja grynen att svälla och efter ännu ett par minuter, hvarunder man bör röra flitigt med skeden, har allt antagit fast form, med guldgul färg och ett högeligen aptitligt utseende. — Polentan serveras och ätes med antingen smält smör, mjölk eller helst med saftsås eller fruktkompott. Till den senare kan äpplen eller hvilken frukt som helst användas, beroende på tycke och smak. Äfven fikon lämpa sig förträffligt härtill. De böra vara hela och ej sönderpressade samt läggas i blöt i vatten, aftonen förr än de skola förtäras. Man erhåller då om morgonen en sockersöt lag samt fikonen uppsvällda och saftiga, som om de toges direkt från trädet. Billiga s. k. Cadiz-fikon äro utmärkta härtill och i synnerhet för barn en förträfflig spis. Äfven katrinplommon kunna på samma sätt nyttjas.

Då majsgryn nu kommit in i vår handel och säljas här i Stockholm Drottninggatan 53 (hvarom se annons i förra numret), så kan en hvar få pröfva

på denna italienska rätt, hvilken torde kunna blifva en angenäm omvexling med hafregrynsgröten, ehuru priset därå ännu ställer sig högre.

Idiotism botad genom operation. Vi meddelade förlidet år (sid. 338), hurusom en engelsk kirurg funnit, att vissa former af idiotism kunna botas genom en operation på hufvudet, som afser att skaffa mera utrymme åt hjärnan. En kirurg i Paris, LANNELONGUE, gjorde för några månader sedan samma lyckliga erfarenhet. Nu har en annan kirurg där, PRENGRUEBER, berättat om ett likadant fall med öfverraskande resultat. Fallet var följande:

På en 9-årig gosse, idiot och mikrocefal (d. ä. med för litet hufvud) utsågades på ena hjässbenet längs med kronsömmen ett benstycke, som var 11 ctm långt och 2 ctm bredt. Den gynnsamma verkan af operationen visade sig genast. Då gossen vaknade efter operationen begärde han mat. Dagen därpå dreglade han icke, snöt sig själf, hvilket han aldrig gjort och tappade icke sina leksaker; han sade till för sina naturliga behof och visade sig i alla afseenden betydligt intelligentare än förr.

En farlig fönsterväxt. Till H.-T. skrifves: Då meddelaren, läkare och gammal blomstervän, i fjol höst bevistade läkaremötet i Stockholm, passade han på en eftermiddag att besöka Experimentalfältet och sin gamle vän direktören derstädes, E. Lindgren. Denne berättade, då vi tillfälligtvis fingo syn på den vackra, året om blommande och som fönsterväxt allmänt spridda, ehuru blott för få år sedan till Sverige inkomna, *Primula obconica,* att denna växt hade starka hudretande egenskaper, så att envisa, kliande hudutslag uppkomma på händer och ansigte, då man är i närmare beröring med den. Härpå anförde han flera af honom kända fall. På aftonen samma dag var medelaren i en familj, där en af husets damer, ifrig sköterska af en liten vacker fönsterträdgård, beklagade sig öfver en envis hudåkomma, som hon nu i två år led af under vintrarne, då hon var hemma i Stockholm och som, oaktadt ihärdig behandling af läkare, ej ville gifva med sig. Meddelaren frågade då genast, om hon möjligen skötte flitigt om något exemplar af Primula obconica. Detta bejakades; växten kom hastigt i soptunnan, och hudeksemet försvann på några dagar. I n:r 1 af Svenska Trädgårdsföreningens tidskrift för i år omnämnes och bekräftas äfven detta förhållande, så att nog torde det vara verkligt.

En sällsam art influensa utbröt i Februari i det kvinnliga straffängelset i Agram (i Kroatien). De sjuka grepos ömsom af frossa och stark hetta samt fingo krampanfall, hvilka åtföljdes af fruktansvärda plågor, ja formlig galenskap utvecklade sig. Hos många visade sig synnerligen egendomliga symptom. De sjuka kvinnorna började skrika, slogo omkring sig, vredo sig på golfvet, stego upp på kaminerna, försökte hoppa ut genom fönstren o. s. v. Då sjukdomen först utbröt, trodde man det vara förställning, Man fick dock snart andra tankar, då de sjuke efter dessa anfall föllo till golfvet och blefvo liggande orörliga ända till fyra à fem minuter, hvarpå de åter började skrika, slå och springa om hvarandra för att åter falla ned som döda. De sjuka hade förkänningar af anfallen och bådo de närvarande att hålla sig, så att de icke skulle tillfoga sig själfva eller andra något ondt. De klagade äfven öfver smärtor i hufvudet och minskad synkraft; de flesta påstodo sig se allt omkring varande i en svart dimma. Åtta väktare beordrades till fängelset för att vaka öfver de sjuka, hvilka i sina anfall af raseri beto dem i händerna, sleto dem i håret och misshandlade dem.

Fängelseläkaren d:r Kosirnik och en annan läkare, som regeringen ditsände, konstaterade, att de ursprungliga symptomen fullständigt motsvarade influensans, under det de nervösa symptomen likaledes förrådde en sällsam art af svår influensa. Det är en art af sjukdomen, som plägar förekomma sporadiskt, men som ännu icke visat sig vara epidemisk.

Bad Ems skall under den kommande säsongen bjuda sig i ett förskönadt skick hvad angår planteringar m. m., som lemnats i händerna på den renommerade firman bröderna Siesmayer i Frankfurt-Bockenheim. Kurgästernas trädgård hålles härefter blott på morgonen och under kvällskonserter öppen för allmänheten. Annars tillhör den kurgästerna. — På grund af influensan har sista året försändelsen af vatten varit högst betydlig och man motser för sommaren ett mycket stort antal kurgäster.

Breflåda.

58. **Missionär H., Persien.** Spetälskan måste visserligen kallas smittosam. Men det är, enligt nutida erfarenhet, blott genom längre tids samlif eller intim beröring t. ex. bruk af samma husgeråd, samma kläder o. s. v., som smittan öfverföres. Några tro visserligen, att spetälskan i vår tid uppstår blott genom arf, och visserligen synes ett ärftligt anlag spela stor roll, men fall af smitta utan sådant arf kunna konstateras. — Vi hålla före, att Ni bör undvika *längre* besök i de spetälskes bostäder och *aldrig* där förtära någonting, men att Ni i öfrigt icke behöfver undfly allt umgänge med dem.

59. **Lydia V.** 1) Lösnummer af Helsovännen kosta 15 öre. — 2) Barn, som tugga på naglarne, kunna säkerligen hjälpas därifrån genom att man ett par gånger dagligen doppar deras finger-ändar i kinasalt-lösning och låter denna intorka. Det smakar då icke så godt! — 3) »Vårtor under ögonen på små barn» behandlas såsom andra vårtor med frätmedel. Tvättvattnet är troligen icke orsak till dem. (Se om vårtor Helsov. 1891 n:o 17).

60. **A. H.** 1) För en 50-årig »hysterisk kvinna», som kanske ärft svaghet efter sin fader (drinkaren), är nog icke mycken förbättring att hoppas. Förändrad yttre ställning vore att tillstyrka. — 2) Gråt kan ofta betyda en blott alltför lätt framkallad afsöndring från tår-körtlarne. Somliga kunna gråta, när de vilja, i synnerhet gäller detta om hysteriska kvinnor, hvilka äfven kunna skratta, när de vilja. — 3) Det ogifta ståndet medför icke för kvinnan mer än för mannen några kroppsliga sjukdomar.

61. **Lidande prenumerant.** »Kyskhetsbefrämjarens expedition» är oss okänd. — I »Mannens släktlif» får Ni svar på frågan i det kapitel, som angår saken i fråga.

62. **C. E. S.** Af svarta järndroppar kan en vuxen person taga 40—50 droppar 3 gånger på dagen.

63. **Dominikus.** »Det oskadligaste medlet» mot sömnlöshet, orsakad af ansträngande själsarbete är — ansträngande kroppsarbete. — Af s. k. medikamenter äro bromsalter säkert minst skadliga.

64. **Prenumerant på Helsovännen.** Den fullständigaste och bästa husläkare-bok, som vi hafva på vårt språk är nog »Helsan framför allt» af *Hallin.* Men denna bok, som ock innehåller helsolära, kostar 12 kr. — »Hemläkaren» är en annan ganska bra bok, uppstäld i ordboksform. Dess pris är 5,50 kr.

Ifall vi lefva, så tänka vi på att nästa år låta såsom bilaga till Helsovännen medfölja en »*Läkarebok för alla*».

65. **Prenumerant 17 år.** 1) Se härom kapitlet i fråga i vår bok »Mannens släktlif». — 2) Om s. k. hudmaskar (pormaskar) se Helsovännen 1891 N:r 16.

66. **A. A. S.** Alla läkare förstå den saken, om de *vilja.* Vi känna ingen specialist däri på vestkusten.

67. **Flerårig prenumerant, Stockholm.** Vaccination är mindre beroende på hvem som gör den än från hvad barn vaccinen tages. Om eder husläkare gör vaccineringen och väl känner det barn, hvarifrån han tager vaccinen, så är dylik vaccinering att föredraga framför vaccinering på en »klinik». Bäst och säkrast är att använda *animal* vaccin, som fås af Helsovårdsnämnden för 1 kr. Vaccination sker lika bra vår som höst.

Mot hår, som klyfver sig, är skäl i att använda ofta förnyad klippning. Annat medel finnes ej. Klyfningen beror på svamp i hårändarne.

68. **Enok i Landsby.** 1) Tillblandning af Carlsbadervatten till järnvatten är ofta bra för dem, som hafva svag och trög mage. 2) Beror eder ögonsjukdom på svaghet, kan den varaktigt hjälpas blott genom hela kroppens stärkande. Elektricitet skulle säkert föga gagna, men kan skada, om den gifves oförsiktigt. 3) Kallt vatten kan icke göra något för svaga ögon. 4) »Salomons ögonbalsam» är oss okänd.

69. **i—a.** För ett åderbråck i knävecket kan forcerad velocipedgång icke vara bra. Åkomman kan hjälpas genom operation.

Stockholm, Hemlandsvännens tryckeri, 1892.


ELSOVÄNNEN

TIDSKRIFT FÖR

ALLMÄN OCH ENSKILD HELSOVÅRD.

Årg. 7.	UTGIFVARE	N:r 7.
1892.	D:r E. W. WRETLIND.	1 April.

Pris i Skandinavien: 2 kr. 50 öre för helt, 1 kr. 50 öre för halft år.

Om nervsvaghetens förebyggande hos vårt folk.

Vi ha i föregående uppsatser i denna tidskrift om nervsjukdomar (borde egentligen heta hjärnans och gangliernas sjukdomar) upplyst om den längesedan gjorda iakttagelsen, att ett nervsvagt släkte föder nervsvaga barn, arbetsodugliga och mottagliga för sinnessjukdomar. En stor procent af nu lefvande släkte, tillhörande de »civiliserade» folken, hafva nervsvaghet och sinnessjukdomar så att säga i blodet, både ärfd och förvärfd. De första allmänna symptomerna yttra sig i stort sedt ofta såsom storhetsdrömmar och i ett lif, som bestämmes af dithörande illusioner. Vi hafva alltså att göra med en folksjukdom af farligaste slag, och nationers existens kan bero på, om vi förmå göra oss till herrar och mästare öfver dess grundorsaker. Vi hafva förr angifvit, hvad af dessa orsaker är bekant, men mycket återstår ännu outforskadt, så att vi i månget fall stå alldeles okunniga om den yttersta orsaken. Att vi tro oss ana eller kunna framställa ytliga gissningar till denna, är närmaste steget till, ja ofta just detsamma som okunnighet och t. o. m. farligare än denna, enär obevisade och såsom

verkliga ansedda skenorsakers undanrödjande kan göra den sista villan värre än den första, och ge anledning till ansträngningar, som på långt när ej motsvara vinsten. Då fråga är om undanrödjande af grundorsaken till en genomgripande folksjukdom gäller det att träffa denna säkert och ej kämpa mot underordnade och tillfälliga orsaker.

Så mycket är emellertid säkert, att *orsaksbehandlingen* mot ifrågavarande folksjukdom måste erhålla sin tyngdpunkt uti barnuppfostran, till hvilken vi ock, trots protest från en mängd skolmän, räkna den högre och lägre skolundervisningen.

Vid ett barns uppfostran möta vi numera mycket ofta förbiseendet af två ting, nämligen beredande af motståndskraft 1:o hos kroppen och 2:o hos den förnuftiga viljan.

Det är ej ovanligt att få se små barn behandlas mera såsom konvalescenter efter någon svår sjukdom än såsom friska. De skämmas därföre bort med inpackning i onödiga kläder, instoppning i öfverflödiga sängkläder, uti öfverhettade rum, från hvilka de knappast få skilja sig utan särskild påpelsning, då de skola öfverskrida en förstuga o. s. v. Samma helsovidriga behandling möter oss med afseende på födan, då 2—5-åringar ej få annat än vissa läckerheter och mången gång härtill »stärkande» medikamenter. Den bortskämmande dieten är ofta motiverad med: »barnet äter ej annat». Följderna blifva naturligtvis sjukdomar i mage och tarmar, med därpå beroende dålig matsmältning, nedsatt blodberedning, klen ben- och muskelbyggnad, med andra ord spinkig och svag växt. Genom dylik uppdragning är grund redan lagd för nervsvaghet och nervsjukdomar; och mången, som från förfäderna har fått anlag för sådana, är under dylik uppfostran inom kort i mer eller mindre grad nervsvag.

Så förberedd inträder 9-åringen i skolan. Under tilltagande bleksiktighet och nervositet gör han här sina framsteg, och det går bra kanske ett eller flera år för en del. De bortskämde däremot, med deras rangliga växt och bleksiktighet, utan matlust isynnerhet framför vanlig husmanskost, »den de ej tåla», bli öfveransträngda. Härför skyller man i första hand på skolgången, då hvarje förnuftigt tänkande borde uti det felaktiga hemlifvet och hos ungdomen själf söka grundorsaken till »öfveransträngningens» följder.

Våra förfäder, liksom hvarje tänkande människokännare, skulle skänkt ett medlidsamt löje åt detta i våra dagar ofta hörda tal, att »vår civilisation blifvit till den grad förfinad, att det upp-

växande släktet icke »tål vid» sådana ansträngningar som våra fäder, isynnerhet hvad inhemtande af kunskaper beträffar. Detta tyckes dock nu vara en bedröflig sanning; men det sorgliga ligger däruti, att »civilisationens förfining» här blir liktydig med helsovidrig uppdragning och osundt lefverne, d. v. s. *urartning*. Lika litet man tjänar en person, lidande af allmän svaghet, med att genom bortklemning hindra hans blodberedningsorganer att stärkas, lika litet tjänar man ett nervsvagt släkte, lidande af en »förfinad civilisations» följder, genom att än mer utsätta det för dennas inverkan, allt under åberopande af det vanliga: »han (hon) tål ej därvid». Att sagda civilisation är skef, erkännes ogärna, och enhvar som söker leda henne i rätt riktning kommer lätt nog under den gamla domen: »han missleder folket». — Så länge nu den antydda förberedelsen till arbetet i skolan ej är bättre, d. v. s. rättare en försvagning än ökning af arbets- och motståndskraften, måste naturligtvis allmän skolgång för dylik ungdom inställas, tills nödig styrka och kroppsutveckling medelst ändradt lefnadssätt vunnits. Man kan dock under tiden anordna ett mindre mått af privatundervisning för desse på urartningens gräns stående. Denna slags undervisning erbjuder genom sitt lämpande efter omständigheterna betydliga fördelar framför vanlig skolläsning.

Af det föregående synes sålunda, att den så kallade skolöfveransträngningen måste förstås såsom något *relativt* och gäller egentligen de till skolgång *för tillfället* alltför svaga och minst motståndskraftiga. Uppmärksamhet fordras i synnerhet vid de perioder i uppväxningen, då ett mera nervöst tillstånd liksom af naturen infinner sig, d. v. s. vid manbarhetens uppkomst. — Det misstroende, man vanligen hyser till enskild undervisning för svaga och nervösa barn, grundar sig på förlusten af umgänge med lifliga, starka och sediga kamrater, hvilka uppmuntra och ge goda föredömen åt de bortskämda, nyckfulla och svaga. Denna olägenhet i den enskilda undervisningen kan likväl lätt undanrödjas, hvarom här ej behöfver ordas.

Vi komma så till den andra oändligt viktiga delen af nervsvaghetens orsaksbehandling: den, hvilken har till uppgift att höja den förnuftiga *viljan* i tillbörlig motståndsförmåga eller med andra ord skapa själfbeherskning hos det uppväxande släktet. Det är ganska anmärkningsvärdt, att våra förfäder för flera årtusenden tillbaka voro väl bevandrade i denna orsaksbehandling och väl kände följderna af bristande viljekraft, under det att nutidens folk liksom glömt bort alla erfarenheter i detta stycke.

Vi känna dock, att allt, som befordrar och ger näring åt en uppväxandes begär, är egnadt att i hög grad nedsätta själfbeherskningen eller viljekraften, och att detta är oförenligt med den personliga, förnuftiga utvecklingen. Det är omöjligt att här erinra om alla de tillfällen och omständigheter, hvilka nu för tiden möta det uppväxande släktet, liksom anlagda på att stegra begärelsen efter nöje och göra viljan till slaf under begäret. De möta oss uti vedervärdigt anordnade barnbaler; på flera ställen spela barnen kroglif, där hvarken kaffe, tobak eller sprit fattas. Andra sätt att misshandla viljan äro att tillfredsställa begären efter grann utstyrsel (äfven för barn finnes modejournal), efter läckra anrättningar, föredömen af lyx och bekvämlighet från föräldrar och målsmän, efter offentliga nöjen och osann, rå literatur, hvarom vi förut stundom talat. Såsom nyss sades kunna vi ej genomgå alla fallen, där det är nödvändigt att vakta viljans helgedom hos den uppväxande, att han må råda öfver det hela. Allt i denna väg kan underordnas den gamla regeln att tidigt vänja den *uppväxande att försaka, hvad han ser och åstundar,* så länge detta ej rörer sig om de enklaste tidsfördrif, lekar och nöjen, hvilka ej strida emot någon slags utveckling. Till samma bud hörer detta: *lyd, var förnöjd och anspråkslös!*

Den enklaste början i denna viktiga försakelseskola är att ge barnen vid de s. k. smärre målen mycket enklare föda än den de se föräldrarne förtära. Det är en vanlig erfarenhet, att den, som vant sig vid lydnad, får ringa svårighet att låta viljan herska öfver de oförnuftiga begären, enär hans hela lif under uppväxningen då blir en ständig viljeöfning af motsatt verkan mot den s. k. egenviljans öfning.

Af hvilket välgörande inflytande denna själfbeherskning är kunna vi förstå, om vi erinra oss, att hvarje sak, som uppväcker sinnesrörelse, såsom förskräckelse, sorg, vrede etc. medför i första öfverfallet en utvidgning af hjärnans kärl, eller — såsom det vanligen kallas — en blodstockning till hufvudet. Är nu en människa i följd af försummad viljetukt icke motståndskraftig, så ger minsta småsak anledning till sinnesrörelse. Dessa föranleda sagda kärlutvidgning allt för ofta, så att slutligen denna blir stående, d. v. s. kärlen bli för längre tid, möjligen för alltid, utvidgade öfver det naturliga måttet. Följderna äro i första rummet nervsvaghet, sedan sinnessjukdom, slutligen hjärnblödning eller hypokondri. — Det visar sig här sålunda, huru ödesdiger för individ och folk en försummad uppfostran kan blifva.

Till viljans rätta ans hörer ock en i verklig medborgerlig riktning ledd undervisning, hvartill ock höra tålamodspröfvande sysselsättningar, såsom för flickor väfnad, tvätt och andra i hvardagslifvet förekommande hushållsgöromål; för gossar smides-, snickeri- och skördearbeten etc. Hit höra äfven bad och kroppsöfningar. — Till en förnuftig viljetukt hörer slutligen förhindrandet af de uppväxandes självföfverskattning, så vanlig under och efter pubertetsåren och som, väl påbörjad, kan blifva en olycka för hela lifvet. Blott undantagsvis sporrar högmodet till viljans höjande; i flertalet fall leder det in på illusioner och dess förirringar. Den högmodiga studenten lefver i självfva verket i ett annat samhälle än det verkliga, ett fantiseradt samhälle, som, då det snart nog måste ramla, förer dess skapare mången gång till undergång, vare sig under form af nervsjukdom, sinnessjukdom, självmord eller samhällsförbrytelse af ett eller annat slag. Stora områden af vår tids nervsvaghet och därmed sammanhängande karaktärslöshet stå, såsom förut anmärkts, i orsakligt vexelförhållande till det rådande lynnet — vi kalla det storhetsbegär eller självföfverskattning — hvilket sålunda med uppfostrans och undervisningens skarpaste vapen måste nedgöras. Från barnaåldern äro vi inlärde att endast tre laster (frosseri, dryckenskap och otukt) isynnerhet förkorta det mänskliga lifvet, men man kunde med fog tillägga en fjärde: storhets-begäret med alla dess följder af krossade illusioner och nervslitningar.

På tal om storhetsbegär få vi ej underlåta att vidröra det därmed sammanhängande *missbruket af undervisningen* för att nå tjänstemanna-anställning eller bli löntagare i samhället, hvilket missbruk hos oss nått en oroväckande utsträckning. Detta högmodiga underskattande af de s. k. olärda yrkena är ett ofosterländskt våld mot utvecklingen af ett sedligt och helsoförande samhällslif. Ett stort antal af dessa lärde måste i följd af bristande viljekraft i förening med motvilja för arbete sjunka till inkompetenta samhällsmedlemmar. Utan förmåga till självständig existens, utan karaktär, utan fast vilja, nervsvaga och utan motståndskraft, bli de både sig självfva och sin nästa till börda. Redan oförmågan att inse ett dylikt lefnadslopp vara olycksbringande för dem och hela folket visar en hög grad af blindhet hos deras uppfostrare och ledare, de må kallas föräldrar, målsmän, lärare eller professorer. Desse borde hafva känt det såsom en fosterländsk plikt att längesen ha låtit utgå varningar och upplysningar i alla möjliga former angående följderna af denna s. k. öfverkultur eller examensläsning i

och för öfverhopande af de lärda ämbetsbanorna. Vi ha dock ej sett en enda skrift inom detta område, utgången från bildningens målsmän och dock hade sådana varit af största behof påkallade redan för två årtionden tillbaka.

Hvad här talats om mankönets undervisning med falskt motiv gäller äfven om kvinnlig undervisning, hvarvid ej sällan jäktas af högmod efter höga betyg i boklig lärdom. Här inställa sig ock på grund af flickans svaga nervsystem nervsjukdomar mycket förr än hos gossarne och göra de unga kvinnorna ej blott till odugliga självförsörjerskor, utan äfven till odugliga mödrar. Kvinnans skolbildning går för öfrigt, lika litet som ynglingens, i fullt medborgerlig riktning, hvarom vi på annat ställe talat, och äfven härigenom förer skolgången med sig tidens öfverklagade folklyten.

Det behöfver här ej erinras om den stora sanningen, att ett folks välfärd till stor del beror på kvinnans rätta, medborgerliga uppfostran. Kännedom om förutsättningarna för att bli en rätt uppfostrarinna och föredöme för hennes afkomma eller såsom lärarinna för andras barn, är sålunda den betydelsefullaste delen af hennes bildning. Tyvärr är dock hennes undervisning ännu i dag allt för konventionell, så att helt obetydligt af undervisningen skänker henne motiv till husligt lefverne, till flit och öga för lifvets allvar. Utginge däremot hvarje kvinna ur skolan med ett lifsprogram, som något så när motsvarade det förnuftiga samhällslifvets fordran, skulle hon — förutsatt att hon ej vore ärftligt belastad af nervsvaghetens lyten — såsom gift med en man af normal konstitution och af förnuftiga lefnadsvanor i hög grad bidraga att bekämpa den folkets fiende, som vi nu kalla nevrasteni, d. ä. allmän nervförslappning.

En nervös anläggning hos ett spädt barn upptäcker man, om det t. ex. af minsta buller spritter till eller gråter, om konvulsioner inträda vid minsta retning i mage och tarm, såsom af mask eller katarr, vid andra inflammatoriska åkommor af häftigt förlopp, såsom i lungor, munhåla, hörselgång o. s. v. I sådana fall ha vi att alltjämt uppmärksamma den medfödda dispositionen, för att om möjligt förebygga allt för svåra rubbningar inom hjärna och ganglier. Så t. ex. böra dessa barn ej ammas af nervsvaga, lättskrämda och lättrörda mödrar eller ammor; ej af mödrar eller ammor, hvilka under och efter förlossningen anfallas af konvulsioner eller sinnessjukdom (barnsängsmani eller barnsängsmelankoli), eller hvilka visa blodfattigdom, hysteriska eller nevrasteniska företeelser, danssjuka, fallandesot eller glasögon-struma (morbus

Basedowi). Hvad ammor beträffar, böra de från landet ha företräde, isynnerhet de som visa en stark och välfödd kropp. Digifning får dock icke ske, när de stå under inflytande af någon slags sinnesrörelse, skrämsel, vrede, sorg o. s. v.; de få ej dricka te, kaffe, öl eller andra spritvaror. I många fall, då goda ammor ej kunna anskaffas, är mjölkflaskan nyttigare än digifning.

I en föregående uppsats ha vi sökt visa, att hvarje ort ej är lika tjänlig för uppdragning af svaga barn och fullvuxna. Det är ej nog med att platsen har goda sundhetsförhållanden, ortens *moraliska klimat* måste ock vara så sundt som möjligt. Fåfänga, högmod, tanklöshet, lättja och andra dåliga själsegenskaper och vanor, hvilka vi förut anfört såsom inhemska i storstäder, göra dessa i allmänhet föga tjänliga för en uppfostran, som skall förebygga nervsvaghet och dess följdsjukdomar. Åtminstone måste hela hemlifvet bestämdt protestera mot storstädernas nu så vanliga lyten. Föräldrahemmet på landet eller i mindre samhällen är — under i öfrigt lika förhållanden — den bästa plats för uppdragning och undervisning, förutsatt att de unga ej allt för mycket afstängas från jämnåriga, som äro friska och med oklanderliga vanor.

* * *

Våra läsare må icke tro, att vi härmed tro oss hafva genomsträfvat största delen af det fält, som omfattar grundorsakerna i vår tid till nervsvaghet och därmed sammanhängande sjukdomsgrupper. En mängd hithörande sjuklingar uppenbara sig ej sällan för läkaren, till hvilkas lidanden han ej kan utleta grundorsaken, utan endast kan gissningsvis hänföra den till någon af förut anförda kategorier af föranledande orsaker. Detta gäller isynnerhet om de fall, hvilka på flera ställen i ovanligt stort antal visa sig bland vår landtbefolkning. Här fordras en särskild anlagd forskning för att uppdaga de lifsvillkor, hvilka ge anledning till denna farliga folksjukdoms härjningar. *E. P. L.*

Skodon vid gikt (podager).

En tysk läkare, d:r Carl Brückner (Ludwigslust) har för dem, som lida af gikt i fötterna d. v. s. hafva ömma stortås-leder, föreslagit en enkel anordning till lindring af deras plågor vid gåendet. — Han skrifver härom sålunda:

Hvarje väl sittande sko med någorlunda tjock süla låter hastigt och lätt förvandla sig till en giktsko. Vid podager och andra smärtsamma inflammationer i första ledgången å stortån

smärtar det alldeles särskildt, när tån böjes baköfver, såsom fallet är i den sjuka foten vid ett steg fram med den friska foten. För att undvika detta, sätter man å fotsulan bakom tårna, *motsvarande fotbladet,* en gummirem af ungefär 1 centimeters tjocklek och ungefär 2—3 centimeters bredd med *tvärt afskurna* kanter i sned riktning under sulan, så att den yttre ändan af densamma kommer att sitta längre fram än den inre ändan. Huru snedt remmen måste sitta, beror på, huru pass man går ut med fötterna. Ställer man fötterna så, som man plägar sätta dem vid gående, så måste båda skornas gummiremsor tillsammans ligga i en rak linie (se fig. 3). Med denna gummirem, således med *fotbladet och icke med stortån,* stöter den för ögonblicket hvilande foten tillbaka, medan den andra skrider framåt, och på detta sätt undviker man bakåtböjningen af stortån, så att man utan smärta kan gå säkert och fort. Blott i trappor måste man vara försiktig för att icke falla.

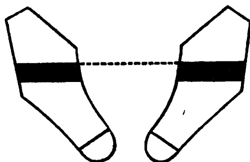


Fig. 3.

Gummiremmen låter man bäst en skomakare skära af en vanlig ungefär 1 centim. tjock gummisula och fästa under sulan med icke för långa messingsskrufvar (järnskrufvar rosta och stift hålla icke). Innan man fastsätter remmen, gör man bäst i att på försök lägga den löst under sulan och med den andra foten göra en framåtgående rörelse för att känna, om remmen ligger riktigt och bekvämt, och om detta senare är fallet, först då fastskrufva den. Anordningen på skon är så enkel, att hvarje skomakare på en kort stund kan utföra den för 25 öre, om man själf består gummiremmen.

Är detta nu gjordt, så kan man teckna sulan med remmen på papper för att kunna låta göra så på andra skor utan föregående profning. Men då skorna enligt olika mod ofta äro annorlunda formade, så måste man afpassa från *sulans spets,* icke från klacken på den nya skon, hvarest remmen skall ligga.

Inrättningen på skon märkes knappt af andra, och kan förf. af egen erfarenhet rekommendera den åt dem, som lida af podager. Den erbjuder stor lindring och äfven snabbare bot för sjukdomen, ty stockningen i fotens blodkärl minskas genom den smärtlösa rörelsen, som vid denna anordning är möjlig, medan hos andra sjuke det genom smärtan hindrade bruket af foten blott stegrar gikt-anfallet och uppehåller läkningen. Skulle vid gående med giktskon smärtor likväl någon gång inställa sig, så behöfver man blott flere gånger fast trampa ned *med hela sulan på samma gång* för att stilla dem och strax åter möjliggöra gåendet.

Skulle det direkta skotrycket smärta, lägge man mellan giktknölen och stortåns nagel ett icke för litet stycke vadd, men icke ofvanför giktknölen, hvilket blott skulle öka blodstockningen.

Skolflickors nervösa arbetssätt.

Januarihäftet af den amerikanska tidskriften *Atlantic Monthly* innehåller en artikel om nödvändigheten af att uppfostra studerande unga flickor så, att de taga sitt arbete på ett mindre nervöst sätt, än hvad som ofta är fallet, såvida de icke skola taga allvarsam skada till sin helsa.

Det behöfves — heter det — ingen skarp iakttagelseförmåga för att observera, att det i fysiskt afseende är något snedvridet i våra undervisningsanstalter för unga kvinnor. Den, som känner till förhållandena i högre flickskolor, skall ej kunna förneka, att det i en sådan ofta herskar ett permanent tillstånd af hastverk och febrilitet. »Har inte tid», är lösen från morgon till kväll.

Att arbeta under oro och febrilt hastverk är regeln för äldre skolflickor. Om en och annan är så lycklig att äga ett särskildt flegmatiskt temperament, så att hon icke själf af naturen har benägenhet för att vara febril, så kan hon likväl icke helt och hållet undgå att påverkas af den atmosfär, som omger henne. Man ser samma öfverdrifvet nervösa uttryck både hos elever och lärarinnor.

Att något är på tok synes också tydligt af det stora antal unga kvinnor, som tyvärr duka under för öfveransträngning i sina studier. Måhända med än pinsammare tydlighet ser man det hos dem, som ännu icke dukat alldeles under men stå nära olyckans rand, glömmande, hvad ett normalt andligt och kroppsligt tillstånd vill säga. Det är ju ofta så, att människor länge kunna lefva i dålig luft, tagen i ordets olika bemärkelser, utan att själfva lägga märke därtill, under det att en annan, som kommer in direkt utifrån, ögonblickligen känner sig illamående.

Tydligast framträder det abnorma tillståndet under examina. De flesta skolflickor och skolkvinnor anse icke, att de tagit sin examina ordentligt, så framt det ej skett under oafbruten ångest och nervositet, bittida och sent. Man bör lägga märke till skillnaden i detta afseende i skolor för män och kvinnor. De manliga studenterna kunna visserligen också vara litet nervösa, i synnerhet under examenstiden, men de lida ej i så hög grad af sjukdomen, som deras kvinliga kolleger.

Man förklarar i allmänhet denna skillnad därmed, att männen styrka nerverna genom friluftssport af alla slag. Men om flickorna skulle använda detta korrektiv i samma utsträckning, skulle de komma att lägga en så intensiv nervenergi i sina kroppsrörelser, att resultatet som oftast äfven här skulle bli en nervös öfveransträngning, från hvilken de måste återvända till sina studier. Hvad flickorna beträffar, måste således andra medel tillgripas för att skaffa jämnvigt i systemet.

Låt oss litet närmare skärskåda anledningen till, att kvinnan är så benägen för att taga sitt arbete på ett så nervöst ansträngdt sätt. Hennes medfödda ärelystnad är i detta fall hennes värsta fiende. När man så härtill lägger den nästan sjukliga samvetsgrannhet, hvilken ofta yttrar sig hos kvinnorna, är fenomenet i det väsentliga förklaradt. Ingen af dessa båda anledningar till nervös öfveransträngning yttrar

sig så starkt hos det manliga könet. Bland de manliga studerande förekommer därför icke heller tiondelen af den onödiga och nerverna angripande sinnesoro som man finner bland de kvinnliga. Det olika uttrycket i de kvinnliga och manliga studenternas ansigten är redan en talande måttstock i detta afseende.

När man förefinner en så ingripande skillnad i mannens och kvinnans naturel, är det emellertid mindre sannolikt, att samma undervisnings- och uppfostringssätt, som måhända lämpar sig utmärkt för den manliga, är lika ändamålsenlig för den kvinnliga, något, som erfarenheten ock redan i rikt mått har bekräftat.

Skall kvinnan, med fullt bevarande af sin kroppsliga och andliga helsa, kunna drifva samma studier som mannen, måste man i helt annan grad, än hittills varit fallet, lägga an på att uppfostra henne till att taga sitt arbete med lugn och förstånd. Hon måste lära sig att göra det hon har att göra på ett naturligt sätt, utan att använda mera kraft än ändamålet kräfver, utan att ängslas hela tiden, medan hon studerar, för att hon kanske ej skall orka med arbetet, utan att känna sig febril från morgon till afton af fruktan för att icke blifva färdig i rättan tid, utan att gå omkring öfverallt med en sjuklig fruktan för sina lärare, hon måste med ett ord undvika ett tillstånd af förnyad onaturlig spänning.

Idealet af en kvinnlig undervisningsanstalt skulle vara den, där man först och främst lade an på att undvika allt nervöst hastverk och onödigt självplågeri och ginge ut från den principen, att det vid en sådan anstalt icke gäller att för ögonblicket lära den största möjliga mångfald af kunskaper, utan mera att stärka och utveckla elevens förmåga att öfver hufvud tänka och tillegna sig kunskaper. Så snart en kvinnlig elev känner sig nervös, börjar hon i verkligheten taga skada på sin förmåga att tillegna sig, om hon också för ögonblicket kan tyckas arbeta intensivt nog. Vederbörande lärare och lärarinnor böra städse hafva för ögonen betydelsen af lämpligt ledda kroppsöfningar och intellektuell utbildning, under det att eleven bör lära sig inse, att det är lika nödvändigt att kunna hvila på sin tid som att kunna arbeta på sin tid. Mycket lidande skulle därjämte besparas kvinnorna, om man redan i skolan öfvade dem uti att möta de olika motgångar och plågor, som världen med tiden skall bjuda dem alla i en eller annan form.

Som grundprincip för den kvinnliga uppfostran, särskildt när det gäller en högre intellektuell utbildning, kan det aldrig nog inpräglas, att det bästa möjliga tillgodogörandet af andliga krafter oafvisligen betingas af, att eleverna lära känna sina krafters naturliga begränsning och att afhålla sig från hvarje öfverskridande däraf, hvilket hämnar sig på både kropp och själ. Kunna kvinnorna lära sig att arbeta med mera lugn, skola de kunna uträtta mångdubbelt mera, än hvad de kunna prestera med nervös rastlöshet. (S. D.)

Alkoholismens förhållande till det allmänna helsotillståndet.

Utdrag ur ett föredrag af prof. Westergaard (Köpenhamn), hållet vid hygieniska kongressen i London 1891.

Hvad är nu verkan af alkoholismen på det allmänna helsotillståndet? Huru stor är dödligheten bland folkmängden genom fylleri? Denna fråga besvaras till en viss grad genom undersökning af dödsorsakerna, synnerligen delirium och kronisk alkoholism. Det har dock anmärkts, att dessa dödsorsaker gifva en otillfredsställande bild af dryckenskapens utbredning, emedan önskan att skona öfverlefvande släktingars känslor, gör dödsattesterna öfver sådana dödsorsaker mindre tillförlitliga, och man har därföre föreslagit att använda andra sjukdomsnamn såsom t. ex. lefversjukdom (synnerligen lefver-cirros). I alla fall är det mödan värdt att undersöka ofvannämnda dödsorsaker. Genom den danska statistikerns, d:r Carlsens vänlighet, har jag blifvit i stånd att studera dessa dödsorsaker under ett år för olika samhällsklasser inom Danmarks stads-befolkning. Jag har då funnit, att ibland män öfver 20 år för 5 till 6 proc. angafs såsom dödsorsak delirium tremens, kronisk alkoholism och plötslig död i drucket tillstånd (icke inbegripet oförvållade olyckshändelser).

För en tredjedel af alla dessa fall var antecknad en förening af dessa orsaker med andra; men i verkligheten är otvifvelaktigt antalet sådana fall mycket större, hvarigenom sålunda den ofvannämnda procenten får en ansenlig tillökning. Inom arbetsklassen är proportionen ännu större, hvilket synes af följande tabell:

Ålder.	Hela befolkningen.			Arbetsklassen.		
	Dödsfall.	Död genom alkoholism.		Dödsfall.	Död genom alkoholism.	
		Antal.	Proc.		Antal.	Proc.
20—25 år	218	1	0,5	100	1	1
25—35 »	396	24	6	198	19	10
35—45 »	517	48	9	255	25	10
45—55 »	581	52	9	220	25	11
55—65 »	756	43	6	248	22	9
65—75 »	604	20	3	151	7	5
öfver 75 »	524	5	1	72	2	2,7
Summa:	3,596	193	5,4	1,244	101	8

Bland tolf aflidna fullvuxna arbetare, har sålunda *en* fallit offer för kronisk alkoholism och emellan åldrarne tjugofem och sextiofem år dogo 10 procent bland alla aflidna af dessa orsaker.

Om vi beräkna dessa orsakers inflytande på dödlighetstabellen, se vi, att om de icke hade funnits, hade bland män af tjugo års ålder 12 procent fler uppnå åldern sjuttio-fem år, än som nu är fallet;

och bland kroppsarbetare till och med 15 procent; medellifslängden skulle alltså ökats med mer än ett år för hvarje vuxen manlig person. Märkligt nog, skulle enligt den danska lifslängdstabellen medellifslängden på detta sätt blifvit nästan lika för de båda könen. Huru ofantliga dessa förluster i lif än tyckas vara, äro de dock utan tvifvel i verkligheten ännu mycket större. Det må vara, att antalet anmälda fall af delirium och kronisk alkoholism är nästan korrekt rörande arbetsklassen, och något för litet för de öfriga. Men dessutom hafva vi talrika fall af lefversjukdom (cirros) och andra sjukdomar, förorsakade genom dryckenskap, icke få olycksfall genom samma orsak och slutligen en ansenlig mängd självmord, som orsakats af omåttlighet. Af hundra självmord bland män i städerna voro fyrtiofyra allmänt kända såsom kommande af dryckenskap; hela antalet sådana fall äro femtio till sextio om året.

Ett ännu mer slående faktum visar följande undersökning från stadens sjukhus i Köpenhamn. Af 850 personer öfver 20 år, som behandlades för lunginflammation, voro 558 manliga och 292 kvinnliga, och af dessa 558 manliga ledo mer än hälften — nämligen 285 — af kronisk alkoholism eller delirium, hvaremot endast åtta kvinnliga patienter voro angripna däraf. Om vi frånräkna dessa tal, finna vi en återstod af omkring samma antal manliga och kvinnliga icke alkoholister. Det är också ett märkligt förhållande, att ibland de 285 manliga patienterna, som ledo af alkoholism och delirium, en fjärdedel (25 proc.) dog, under det att bland de öfriga endast 13 proc. dogo.

Det är sålunda icke osannolikt, att de verkliga förlusterna genom dryckenskapen äro mycket större, än de synas vara genom undersökning af dödsattester öfver alkoholism och delirium. Dessa följder af starka drycker äro ännu mera slående, om vi jämföra dem med dödlighetsstatistiken från Norges hufvudstad, Kristiania. Under det att skatten på starka drycker i Danmark är liten, är den i Norge ganska hög, och under det att Köpenhamn har ett stort antal utskänkningsställen — ett på 300 invånare — har den norska hufvudstaden blott en krog på 5,000 invånare. Enligt meddelanden, som jag erhållit af sundhetsinspektören d:r Berner, hafva i Kristiania under tjugo år endast 76 dödsfall af alkoholism och delirium tremens inträffat (65 bland män och 11 bland kvinnor); och man har skäl antaga, att det verkliga antalet dödsfall af dessa orsaker endast är obetydligt högre. Endast 0,66 proc. af alla dödsfall ibland vuxna män ha räknats till dessa orsaker, under det att i Köpenhamn motsvarande antal var 5 proc. Och under det att självmorden i Kristiania endast voro 2 proc. af alla dödsfall bland vuxna män, var motsvarande siffra i Danmark 4 proc. Dessa förhållanden visa tydligt verkan af de i Norge vidtagna hämmande åtgärderna, hvilka hafva minskat brännvinsförbrukningen där till en fjärdedel mot hvad den är i Danmark.

Om man betänker, att inom ett folk, hvarest finnas såväl absolutister och måttlighetsdrinkare som omåttlige drinkare, procenten dödsfall genom alhoholism inom de åldersklasser, af hvilka försäkringsbolagen kufvudsakligen förstärkas, är 5.4 procent, kan man förstå, att

en afdelning nykterhetsvänner skall kunna förete så vackra resultat, som de ofvan meddelade.

I de flesta länder tillåter icke dödlighetsstatistiken några slutsatser om alkoholismens inverkan motsvarande de från Danmark och Norge. Men i alla händelser visa de statistiska data tillräckligt, att en stor del af den civiliserade världen i hög grad lider af alkoholismens verkningar. Genom Harwey-föreningens forskningar synes det troligt att i London $^1/_7$ af alla dödsfall bland fullvuxna (så väl män som kvinnor) är en direkt eller indirekt följd af alkoholens verkningar. Men om vi också inskränka oss till de antal dödsfall, som äro fastställda genom den *offentliga* statistiken — sannolikt endast en bråkdel af verkliga antalet — finna vi i England en ofantlig förlust i lif. Dödligheten genom alkoholism under åren 1871—80 ibland män från tjugufem till sextiofem år var omkring 1 proc. af alla dödsfall — nära 800 årligen. Hvilken summa af sjukdom, fattigdom, moralisk och psykisk förnedring gömmer sig icke bakom dessa 800 dödsfall! — I Belgien var antalet döde genom delirium årligen bland män 330 under åren 1870—89. — Ännu större ha dryckenskapens härjningar varit i Schweitz. — Preussen förlorar årligen 1,100 män genom delirium. Troligtvis skulle man finna, om pålitliga uppgifter stode att erhålla, att kronisk alkoholism och delirium döda många tusen män årligen.

Mot sönderspruckna läppar.

Många damer plågas af torra, ömtåliga och sönderspruckna läppar och använda såsom botemedel därför coldcream, läpp-pomada eller glycerin. Dessa medel hjälpa blott skenbart. Läpparne blifva ömtåligare och spricka ännu lättare sönder i kylan än förut; genom glycerin blifva de blåbleka, genom coldcream blåröda och genom bruk af läpp-pomada torra samt obehagliga och under alla förhållanden osköna.

Det säkraste medlet att få läpparne elastiska och att hindra dem spricka sönder i kylan är *att dagligen borsta dem med en mjuk tandborste, doppad i kallt vatten.* Man kan till att börja med göra detta två till tre gånger dagligen, efter någon tid är det nog med en gång. Det kan ske om morgnarne, då man rengör tänderna; dock måste borsten och läpparne först noga rengöras från tandpulver. Först begagnas en mjukare borste, men sedermera kan man använda en hårdare, då skinnet blifvit mindre ömtåligt. Utom själfva läpparne böra äfven mungiporna noga borstas, emedan dessa vanligen äro mycket ömtåliga. — Efter borstningen torkar man af läpparne med en handduk, dock så, att de ej blifva alldeles torra. Genom ett dylikt förfaringssätt skola läpparna snart blifva fasta och hela samt få en röd färg, hvilken de slutligen alldeles förlora af de så kallade skönhetsmedlen. Den, som under fjorton dagars tid regelbundet behandlat sina läppar på ofvan angifna sätt, skall med glädje erkänna de goda resultaten och finna, att läpparnes borstande är lika nödvändigt som tändernas rengöring. (St. D.)

Mot elak andedräkt.

Elak andedräkt beror på förruttnelse i munnen eller magsäcken eller lungorna. Vanligen sitter orsaken endast i munnen och beror på en katarr i munnens slemhinna eller på söndriga tänder, hvari mat stannar och ruttnar. Ett renande munvatten är då af vikt. Det bör begagnas morgon och afton samt efter hvarje måltid. Recept på ett sådant finnes redan å sidan 17, men se här ett par andra.

Tymol 5 gm, Borax 10 gm, Sprit 20 gm, Pepparmyntvatten 150 gm. — En tesked häraf tages till ett halft eller helt glas vatten.

Saccharin 2 gm, Salicylsyra 5 gm, Dubbel soda 5 gm, Sprit 150 gm. — Begagnas på samma sätt som det nyssnämnda medlet.

Beror den elaka andedräkten på dålig mage, så måste sträng diet hållas och väderbildande ämnen undvikas, hvarjämte magsjukdomen behandlas efter omständigheterna.

Röta i lungorna är en sällsynt orsak till elak andedräkt, och då är saken nästan ohjälplig.

Bokanmälan.

För magsjuka! *Matordning och matsedlar samt råd och föreskrifter, huru maglidanden undvikas, mildras och botas genom dietetiska förhållningsregler. Öfvers. efter 2:dra tillökade uppl. af d:r Jos. Wiels »Tisch für Magenkranke» af en svensk praktiserande läkare. — Andra genomsedda upplagan. Stockholm 1892. Alb. Bonniers förlag. Pris 1: 50 kr.*

D:r Joseph Wiel är ett särdeles kändt, ja välkändt namn för alla magsjuka och magläkare. Hans ofvannämnda handbok, likasom hans »Dietisk kokbok för friska och sjuka», hafva i hans hemland (Tyskland) utgått i stora och upprepade upplagor. De hafva också redan för flera år sedan fått svensk dräkt. Den sistnämnda är anmäld i denna tidskrift 1887 (sid. 167). De förtjäna också denna spridning, ty Wiel betonar med eftertryck, att otjänlig mat eller för mycken mat ofta är enda orsaken till magsjukdom, och att enda medlet, som då behöfves för dess botande är tjänlig mat och lagom mängd af mat. Men dessa läror äro mycket beska piller för de flesta magsjuke. Emellertid, sanning förblir sanning, och den måste sägas och sägas om igen, till dess den där vederbör lyssnar till.

Då den första svenska upplagan af denna bok blifvit slutsåld, har nu förläggaren utgifvit en ny upplaga, som är genomsedd och försedd med en och annan not af d:r A. Levertin, hvars fader besörjde den första upplagans öfversättning.

Boken innehåller i den förra afdelningen: Matsedlar, som i allmänhet passa för magsjuka; Om den mat och den dryck, som är tjänlig till läkemedel i magsjukdom och om Närande klystir; samt i den senare afdelningen: Matsedlar för vissa symptom af magsjukdom och De särskilda magsjukdomarnas dietetiska behandling i allmänhet.

Rörande alkoholhaltiga drycker för magsjuke såsom »stärkande medel» säger denna erfarna magläkare, att brännvin och starka viner (d. v. s. de som hålla mer än 10 proc. alkohol; och så göra de flesta hos oss till salu utbjudna viner) orsaka en mera långsam matsmältning samt syrebildning. »De flesta personer», tillägger han, »som önska bota sin svaga mage med sådana saker, duka slutligen under för magkräfta; och denna senare sjukdom förekommer oftare i de länder, där starka drycker ymnigt förtäras». Såsom dugligt vin för magsjuke kan förf. blott tillstyrka »oförfalskadt, årsgammalt, hvitt vin, som ej håller mer än 10 proc. sprit och är lindrigt syrligt». — Alltså alla röda viner och synnerligen de starka, såsom portvin och scherry, hvilka hos oss hålla 20 à 25 proc. alkohol, anser Wiel magförstörande.

Rörande öl säger han: »Ett felfritt, svagt öl kan anses som en passande dryck för den magsjuke. Den obetydliga sprithalten af 1 à 2 proc. (det engelska håller 3 à 5 proc. — »och så gör äfven det svenska» borde öfvers. hafva tillagt) och kolsyran hafva ett lifvande och retande inflytande på magens verksamhet. Beklagligen pressas nu för tiden så mycket kolsyra in uti ölet, att det kan skada lika mycket som ett öfverflödigt förtärande af sodavatten». — Af detta svaga och felfria öl, som icke heller finnes nu att få i vårt land, bör man aldrig — enligt Wiel — dricka mer än ett glas i sender och »alltid minst två timmar före eller efter en måltid, på det att ej afsöndringen af magsaft, som är nödvändig för matsmältningen, förtunnas. Njutet i omåttlig mängd skadar det genom syrebildning i magen».

Magsjuka personer kunna i denna Wiels bok för 1 kr. 50 öre säkerligen få lärdomar, som — ifall de följa dem — bespara dem stora utgifter hos läkare och apotekare.

Smärre meddelanden.

Faran af stickade yllemössor. Mot de under senare åren mycket i bruk komna stickade yllemössorna utan foder tar d:r Ehlers till orda i den danska »Ugeskrift for Læger». »Dessa mössor äro», säger han, »billiga och varaktiga samt lätta att taga af och på. Men de äro förskräckligt svåra att hålla rena och förbytas mycket lätt, särskildt i skolorna, så att till och med barn, som hållas rena och snygga i hemmet, på detta sätt kunna få ohyra. Under innevarande vinter har jag sett en alldeles häpnadsväckande massa barn med hufvudutslag efter löss, och jag ger de ofvannämnda mössorna till stor del skulden därför, ty mödrar från ordentliga hem komma och vrida sina händer af förtviflan öfver ohyran, som de ej kunna bekämpa. På kommunhospitalets IV afdelning, som jag har den äran att leda, ställa vi diagnosen 'pediculosis capitis' (hufvudlöss), så snart vi se ett barn med ett af de nämnda mössorna träda inom dörren, och vi ha ännu aldrig tagit fel. Dessa mössor måste betraktas som verkliga »lössbon», där djuren i de många maskorna, tack vare bristen på slätt foder, finna skydd mot stötar af ett eller annat slag såväl som mot kam och tvål».

Farligt läskpapper. En för redaktionen af A. B. väl bekant affärsman härstädes har på sista tiden lidit af ondt i ögonen. Genom undersökning är nu konstateradt, att orsaken härtill var det *gröna* läskpapper, som funnits i en kontorsalmanacka, liggande å hans pulpet. Detta papper har nämligen vid undersökning å kemiskt-tekniska byrån härstädes befunnits innehålla betydligt med arsenik.

En hel familj arsenikförgiftad. Å en egendom i Kalmar län har en hel familj befunnits vara arsenikförgiftad. Då nuvarande egaren 1890 köpte egendomen och ditflyttade, voro alla familjens medlemmar vid god helsa. Så småningom aftynade den ene efter den andre af dem och tillkallad läkare kunde intet göra för deras förbättring. Två af barnen afledo, och först då kom man att tänka, att möjligen arsenikförgiftning förelåg. Tapeterna i familjens sofrum afrefvos och underkastades kemisk undersökning, hvarvid upptäcktes, att af de tre tapetlager, som funnos å väggarne, det innersta var starkt arsenikhaltigt.

Förre egaren af egendomen, som i blott tre år innehaft den samma, förlorade under denna tid 7 af sina 8 barn, som afledo utan att läkare kunde uppgifva af hvilken sjukdom de lidit.

Död af åderlåtning träffade den 17 mars förre kaptenen A. Göransson i i Seby af Segerstads socken, Kalmar län. Han hade gående begifvit sig till en omkring $^1/_4$ mil från hans hem belägen handelsbod för att köpa diverse varor och, som han några dagar varit illamående, ville han begagna sig af tillfället att öppna en åder, enär en »åderlåtare» fanns där i närheten. Sedan detta var skedt, begaf han sig mot hemmet. Därvid lär han ha begått den oförsiktigheten att bära den korg, hvari han medförde bodvarorna, på den sårade armen, hvarvid förbindningen sannolikt rubbades och såret började blöda, som han trodde helt litet, men i verkligheten så mycket, att krafterna aftogo i hög grad. Stapplande vägen framåt upphanns han af en annan vandrare, som försökte leda honom, men enär den sjukes krafter voro ytterst nedsatta, så att han gång på gång måste hvila, lemnades han af ledsagaren, som i stället sprang till hans hem för att tillsäga hans anhöriga. Som detta emellertid låg aflägse, dröjde det en god stund, innan någon åter hann dit till stället och när detta skedde, var G. redan död.

Död genom en afrifven finne. Från Johnstorp meddelas till Helsingb. Dagbl.: Åbosonen Jöns Börje från Görslöf råkade den 8 mars, då han å Höganäs skulle inskrifvas som värnpliktig, att genom en något trång krage afskafva en finne å sin hals. Efter hemkomsten från inskrifningsförrättningen började han känna sig illamående, och svullnad inställde sig. Ehuru han genast anlitade läkare, kunde blodförgiftningen icke häfvas, utan svullnaden antog allt större omfång. På läkarens inrådan begaf han sig till Helsingborgs lasarett, där han dock afled.

Sätt att göra sig osårbar. Den indiske fakiren Soliman ben Aissa uppträder för närvarande i Wien och väcker där samma uppseende som förut i Berlin och London. Han kallar sig »den osårbare» och gör verkligen också skäl för namnet. Med stora, spetsiga nålar genomborrar han armar, kinder, näsa, öron, tunga och strupe utan att känna någon som helst smärta och utan att någon blödning uppstår. På hotellet, där han bor, väcker han emellanåt bordsgästernas fasa genom att plötsligt fatta sin gaffel och sticka den genom strupen eller någon annan ömtålig kroppsdel.

En tillfredsställande förklaring öfver fakirernas osårbarhet har nyligen afgifvits af professor Zoch i Agram, hvilken förr varit lärare i Serajevo och där haft tillfälle att studera de turkiska taskspelarnes konster. Redan i unga år låta dessa med hvassa nålar genomborra de kroppsdelar, som härför lämpa sig. Genom hålen drages en silketråd — alldeles som damer bruka, när de ämna bära örhängen. Tack vare tråden hindras hålet att växa igen; det utvidgas genom nya borrningar och så småningom äro konstmakarne öfver hela kroppen öfversållade med sådana hål, i hvilka nålar och dylikt utan smärta kunna instickas. Hålen döljas med smink och med någon fingerfärdighet kan man sedan uppträda som »osårbar».

Det elektriska ljusets inverkan på ögonen har gjorts till föremål för en vetenskaplig afhandling, som nyligen offentliggjorts af öfverläkaren *Hartridge* vid Westminster-hospitalet för ögonsjuke. Det resultat, hvartill han kommit, är, att det elektriska ljuset, förutsatt att det är af jämn ljusstyrka och placeradt med urskiljning, äger fördelar, som ej uppnås af något annat slag af artificiel belysning. Det är ej blott det bästa ljuset för friska och starka ögon, utan äfven för sådana, som äro svaga och känsliga eller till och med visa tecken till begynnande sjuklighetstillstånd. Dylika ögon kunna enligt Hartridges iakttagelser tjänst-

göra längre och med mindre risk vid det elektriska skenet än vid gas och fotogenbelysning. (S. D.)

Hög ålder. I distriktet Mostar (Herzegovina) lefver en bonde vid namn Juric, som nått den aktningsvärda åldern af 130 år. Juric arbetar trots detta i sin vingård och besöker hvarje dag kyrkan, belägen två timmars väg från hans hem. Denna väg går han fram och åter. Hans syn är ännu ganska god; på 100 stegs afstånd kan han tydligt urskilja föremålen. Egendomligt nog hafva hans ögonbryn form och storlek af yfviga mustascher och måste ofta klippas för att icke hindra honom från att se. Hans minne är klart och han förstår att berätta med mycken smak. Så mycket han än upplefvat under loppet af sina 130 lefnadsår, behåller han dock enskildheterna i minnet. Hans moder lefde, tills hon uppnått 120 års ålder, fadern däremot afled ung.

Frisk luft inomhus utgjorde ämnet för ett föredrag, som hölls af ingeniör *Sondén* vid naturvetenskapliga föreningens sammanträde här den 19 Mars.

De anspråk, yttrade talaren, som böra ställas på »frisk luft», äro svåra att begränsa. Luftens sammansättning kan nämligen variera högst betydligt utan att detta inverkar menligt. Sålunda kunna människor utan olägenhet inandas luft med en syrehalt af från 9 till 60 proc., under det den normala syrehalten är 21 proc. Frisk luft bör vara fri från illaluktande ämnen, dam, öfverflödig vattengas m. m. En af de viktigaste källorna till föroreningen af inomhusluften är den af människan utandade luften, hvilken ej obetydligt ökar luftens halt af kolsyra och vattengas. Att rum fukta torde bero mindre på en ursprungligen dålig beskaffenhet hos dess väggar, än därpå att den utandade vattengasrika luften ej ventileras ut, hvarigenom dess fukt småningom faller ut på väggarna och där magasineras. Kolsyran är i sig själf en föga farlig förorening af luften, då den ej gärna kan alstras i sådan mängd, att den kan verka giftigt. Men den kan användas som en mätare på andra mera skadliga föroreningar af luften, som åtfölja en ökad kolsyrehalt. En mängd metoder ha uppfunnits för att bestämma luftens holsyrehalt. Den bästa hittills framställda apparat för detta ändamål är den, som uppfunnits af prof. O. Petterson, och som tillåter att inom ett par minuter utföra en bestämning af luftens kolsyrehalt i ett rum. — Ett af föredraganden modifieradt instrument af denna typ användes att efter föredragets slut utföra ett par dylika bestämningar.

En billig och uppfriskande dryck beredes af 15 liter vatten, 125 till 200 gram honung, för 5 öre jäst samt en knifsudd vinstenssyra. Vattnet och honungen få koka upp och blandas i ljumt tillstånd med gästen och vinstenssyran. Efter 24 timmar aflägsnar man skummet, slår blandningen på starka buteljer, korkar dem väl samt sätter ned dem i källaren. Efter 10 dagar är drycken färdig. (St. D.)

Sommarbehandling af snedhet kommer i år, likasom förlidet år, att vid Furusund lemnas af d:r *G. Zander* med af honom för detta ändamål särskildt gjorda apparater.

»Sådana fall», säger d:r Z. i sitt program, »som utmärka sig genom en stark förvridning af bröstkorgen, böra icke skickas till mig med hopp om andra resultat än höjandet af det allmänna tillståndet, förbättrad hållning samt större styrka och spänstighet i kroppens rörelser. Däremot kunna äfven ganska stora (enkla 20—25 m/m och dubbla 10—15 m/m djupa) och styfva krökar betydligt förbättras eller alldeles rättas, om bröstkorgens förvridning saknas eller är obetydlig. Äfven äldre personer (20 à 30 år) med sådana krökar hafva goda utsikter. De snabbaste och fullständigaste resultaten vinnas dock med sådana ännu mjuka krökar, hvilka nästan försvinna, då man låter patienten hänga på raka armar.»

Afgiften för sommarbehandlingen från den 15 Juni till den sista Augusti är 100 kr. Patienterna behandlas två gånger dagligen. — Hel inackordering kan erhållas à 80 kr. pr månad.

Breflåda.

70. **O. J.** Starr i ögat opereras, när ögonläkaren anser starren »mogen». På eder andra fråga får Ni söka svar i vår bok »Mannens släktlif». — Jämför öfverskriften till Breflådan i N:o 1.

71. **En tacksam vän till Helsovännen.** Tydligen har Ni kronisk snufva eller annan sjukdom i näsans slemhinna, som kräfver undersökning och behandling af specialist.

72. **Frågvis.** Troligen beror eder värk såväl i sidan som hufvudet m. fl. st. på reumatism. Att Sätheroljan icke hjälpt är beklagligt, men föga underligt, ty inga linimenter hjälpa annat än till en lindring *för tillfället* af gammal reumatism. En badkur är hvad Ni behöfver; kanske därjämte massagebehandling. Äfven för edert anlag till bölder kunde badning vara bra. En uppkommen böld hålles i värme genom ren bomull, ljumma grötar eller vattenomslag, och öppnas, när den är mogen. Se där hela behandlingen.

73. **Kraft.** Begagna mot eder aptitlöshet och kval i maggropen efter influensan kinasalt-lösning (1 %), en matsked 2 gånger dagligen.

74. **Thure.** Eder »lilla» gosses (huru gammal?) nysning kan möjligen bero på kronisk snufva, men kanske ock på någon inre sjukdom t. ex. retning från tarmen genom mask. Utan närmare kännedom om patienten eller undersökning af honom kan ej mera sägas. — Edra egna svullna halskörtlar kunna tagas bort genom operation.

75. **En plågad.** Mot eder plågsamma klåda efter influensan vilja vi rekommendera svafvelbad två gånger i veckan (100 gm svafvellefver till ett bad på 35—37° C under en half timme) samt såsom lindrings-medel naftol-vaselin (Vaselin 100 gm, Naftol 5 gm, Cedro-olja [för att bättra lukten] 1 gm.) Med denna vaselin ingnides starkt den kliande huden morgon och afton med flata handen. — Närmast kroppen får Ni icke hafva ylle. Är Ni van vid sådant, så tag i stället Lahmanns reformbomull, hvarom se vår annonsafdelning.

Då klådan plågar, skall Ni icke rifva med naglarne utan frottera er med en *grof* handduk.

76. **S—l.** För att lyda bägge edra läkares råd, kan Ni ju resa till Skagerns brunn och *där* dricka Porla-vatten. — Kalla afrifningar på morgonen äro bra för alla människor, vare sig de hafva dålig mage eller icke. — N:o 22 af 1889 finnes och kostar, såsom alltid lösnummer, 15 öre.

77. **J. C—n.** Maltose-preparatet har säkerligen ingen annan nytta med sig än vanligt maltextrakt, som fås på våra apotek. Då d:r Albert **Zenker** i Berlin lofvar 5000 kronor åt »enhvar lungsjuk, som efter användande af det världsberömda preparatet icke finner säker hjälp», så är detta ju blott det vanliga sättet för de tyska industri-riddarne att bygga på »de dumma» svenskarnes godtrogenhet. — (Privata läkare-bref kosta 2 kr.)

78. **Misstrogen giktbruten.** »Samaritbalsamen» är oss till sammansättning och verkan okänd. Men Ni kan anse såsom regel, att alla dylika annonserade och mer eller mindre prisade medel endast hafva en tillfällig mer eller mindre smärtstillande verkan.

79. **Ny prenumerant.** Olika människor växa till olika ålder. Hos oss äro nog alla fullväxta vid 25 års ålder; de fleste äro dock redan tidigare fullväxta. Längden vexlar mellan 1,20 och 1,90 meter; männens medelstorlek är 1,62 à 1,67 meter; kvinnan är 7—15 ctm kortare.

Helsovännen 1891 med bilagan »Kvinnans släktlif» finnes ännu att få à 2,50 kr. Bilagan säljes icke särskildt.

80. **Carolus.** Försök mot eder hudlöshet en svag (2 %) karbol-lösning eller en lika stark kreolin-lösning.

81. **Maria.** Edert organiska hjärtfel kan vara orsak både till blödningen och öronbullret. — Visserligen bör Ni låta läkare undersöka eder ändtarm. — Brunnskur och sjukgymnastik äro för eder säkert de bästa medlen.

Med detta nummer följer en af Red. utgifven bilaga.



HELSOVÄNNEN

TIDSKRIFT FÖR

ALLMÄN OCH ENSKILD HELSOVÅRD.

Årg. 7. 1892. | UTGIFVARE D:r E. W. WRETLIND. | N:r 8. 16 April.

Pris i Skandinavien: 2 kr. 50 öre för helt, 1 kr. 50 öre för halft år.

Ett och annat om mässling.

Hvem känner icke mässlingen, denna smittosamma sjukdom, som vi alla haft i barndomen, och som så ofta är gångbar i våra bygder. Måhända kan dock därom förtäljas ett och annat, som för läsaren är både nytt och af nytta att lära känna, åtminstone om han har barn, hvilka icke ännu gjort och således efter all sannolikhet komma att göra bekantskap med denna sjukdom.

Först och främst vill jag då påminna om, att mässling endast därför är en barnsjukdom, att få personer hinna öfver barnaåldern utan att däraf angripas och därför, att den, som en gång haft mässling, sällan eller aldrig får den om igen. Men det finnes på jorden ställen med till den grad afsöndradt läge, att till och med en så lätt spridbar smitta som mässlingens har svårt att hitta vägen dit, och där det kan förflyta en mansålder eller mera mellan tvänne mässlingsepidemier. Då farsoten når sådana ställen, pläga gamla lika väl som unga angripas; där är mässlingen alldeles ingen barnsjukdom. Danska läkare hafva i detta hänseende ytterst lärorika erfarenheter att meddela från Island och Färöarne. Till dessa

öprovinser, hvaraf Färöarna hade varit fria från mässling i 65 år och Island ännu längre tid, infördes smitta år 1846. Följden blef, att så godt som alla deras innebyggare angrepos under loppet af några månader. Undantag gjorde blott några undangömda gårdar eller byar, hvilkas invånare omsorgsfullt undveko beröring med den öfriga befolkningen under farsotstiden. Flere af Färöarne fingo 1875 och en annan bland dem 1880 nya besök af sjukdomen. Vid dessa tillfällen insjuknade nästan mangrant de invånare, som blifvit födda efter epidemien 1846, men ingen bland de kvarlefvande från denna tid, undantagandes just dem, som bebodde nyss omtalade byar, hvilka år 1846 lyckades undkomma.

Genom iakttagelser hufvudsakligen under nu antydda epidemier veta vi också med säkerhet, att det vanligen åtgår 13 till 14 dygn mellan smittämnets första upptagande i kroppen och sjukdomens utbrott. Kortaste tiden för sjukdomens sålunda dolda, symptomfria skede torde vara 10 dagar, längst uppgifves hon till 18.

För att förstå förloppet vid månget mässlingsfalls uppkomst är det äfven viktigt veta, att sjukdomen smittar redan i sin allra första början, innan ännu febern utbrutit eller utslaget framträdt. De första tecknen af mässling utgöras, såsom vi hafva oss bekant, af hosta och snufva samt röda, rinnande ögon — ett sjukdomstillstånd, som oftast icke står att skilja från vanlig, icke smittande bröst- och näskatarr.

Under detta tidiga skede öfverföres smittan lätt från person till person. Det är kanske mest för den skull, som man på mera befolkade orter röner så liten framgång af försöken att hämma sjukdomens utbredning genom att från skolorna, hvilka ju ofta utgöra de värsta smittohärdarne, afhålla sjuka barn och deras syskon. Vanligen igenkännes sjukdomen försent.

Hittills har det icke heller på något annat sätt lyckats att med nämnvärd framgång motarbeta mässlingens spridning. Om man undantager en och annan ö i världshafvet eller därmed jämförliga ställen, gäller det därför ännu såsom regel, att alla människor få mässling, om de ej dö mycket unga. Så mycket mera maktpåliggande är det för den skull att utröna, genom hvilka medel man skall kunna mildra den redan utbrutna sjukdomen och förekomma, att densamma genom tillstötande lunginflammation eller andra svåra sjukdomar tager ett farligt förlopp. Det är nämligen ett misstag att tro, att mässling ständigt är en lindrig sjukdom. Bevis för motsatsen lemna de större städernas dödslistor. Låtom oss anföra allenast ett enda exempel. I Stockholm dogo af mässling

under hvartdera af åren 1885 och 1887 omkring 300 barn och under senaste epidemien, 1890—1891, bortrycktes öfver 500.

Under sistnämnda epidemi hade förf. tillfälle att göra en undersökning, som klart belyser de förhållanden, hvarunder mässlingen blifver en vådlig sjukdom och äfven anvisar vägen att undgå faran för en hvar, som har tillfälle att kunna följa anvisningen. Jag skall här lemna en kortfattad skildring af de antydda rönen.

Vid årsskiftet 1890—1891 anställdes i Stockholm en bostadsräkning så anordnad, att man däraf fick veta, huru många och huru stora alla bostadslägenheter i staden voro. Då mässlingsepidemien, som började i slutet af november 1890, till tiden nära sammanföll med bostadsräkningen, antecknades äfven för hvarje mässlings-dödsfall, i huru stor bostad den dödes familj lefde samt antalet familjemedlemmar eller i öfrigt där samboende personer. De sålunda erhållna upplysningarna äro sammanförda i följande tabell.

	Lägenheter med eller utan kök, innehållande						
	1 rum	2 rum	3 rum	4 rum	5 rum	6, 7 och 8 rum	1—8 rum
Bebodda lägenheter d. 1 Jan. 1891	22,344	12,235	6,078	3,176	2,456	3,622	49,911
I mässling döda barn Nov. 1890—Mars 1891	385	108	10	5	3	4	515
Mässlingsdödsfall på 1,000 lägenheter	17,2	8,8	1,6	1,6	1,2	1,1	10,8
Medeltal invånare i lägenheter med mässlingsdödsfall	5,8	6,9	6,9	[1]	[1]	[1]	—

[1] Hvarje våning beboddes af en familj.

Häraf framgår, att på 1,000 lägenheter af högst 1 rum och kök, således äfven de inberäknade, som utgjordes af allenast ett rum utan kök eller med »del i kök», kommit 17,2 mässlings-dödsfall. På 1,000 lägenheter med 2 rum, med eller utan kök, belöpte sig ungefär hälften så många dödsfall eller 8,8, samt på våningar om 3 à 4 rum mindre än tiondelen af dem i förstnämnda slags lägenheter. Bland familjer, som förfogade öfver flera rum, inträffade ändå färre dödsfall eller föga mera än ett på 1,000. I de 845 våningar, som bestodo af mera än 8 rum och som här icke alls medtagits i beräkningen, uppträdde intet enda mässlingsdödsfall. — En-rumslägenheterna med mässlingsdödsfall hyste

i medeltal 5,8, två-rumslägenheterna 3,4 och tre-rumslägenheterna 2,3 invånare, allt per rum. I de större våningarna var också utrymmet för hvarje individ ännu rikligare tillmätt.

I samma mån som trångboddheten var större, i samma mån var också mässlingsdödligheten större. Nu förhåller det sig visserligen så, att i Stockholm och väl äfven på de flesta andra ställen antalet barn i förhållande till äldre är större bland de fattiga än bland de mera välmående folkklasserna. Och däraf följer återigen, att flera barn, eller — hvilket härvidlag är detsamma — flera för mässling mottagliga individer finnas i de trånga bostäderna än i de rymliga.

Men äfven med afseende fäst vid denna omständighet visar det sig, att proportionen olyckligt förlöpande fall är öfvervägande i de fattiga familjerna. Under det att den senaste mässlingsepidemien i Stockholm bortryckte 11 till 16 af 1,000 barn under 10 år i de af arbetare mest bebodda stadsdelarne, var motsvarande siffra i de med större våningar rikligare försedda stadsdelarna icke mera än hälften eller tredjedelen så stor. För att med full noggrannhet kunna bedöma betydelsen af olikheten, behöfde man, strängt taget, veta äfven, huru stort antalet insjuknade varit, som belöpt sig på hvarje bostadsgrupp. Då detta antal är obekant, förefinnes visserligen en lucka i bevisningen, men detta betyder föga, då det gäller mässling, hvilken sjukdom, när blott smittan vunnit inträde i en familj, regelbundet angriper *alla* barn, som icke förut genomgått sjukdomen, undantagandes de allra spädaste, under ett halft år gamla, hvilka ofta gå fria.

Iakttagelser, liknande dem jag här anfört, om också icke grundade på bestämda siffror, äro ofta gjorda, så att det kan anses fullkomligt visst, att mässlingen är farligare i samma mån som de angripna familjerna bo trångt. Det är i de små, illa luftade lägenheterna, som de så ödesdigra lunginflammationerna tillstöta; det är hufvudsakligen där man i mässlingens spår ser tuberkulos utveckla sig och obevekligt taga det lif, som själfva mässlingsanfallet syntes skona.

Helt säkert medverka missförhållanden af många slag att göra de fattigas barn framför andra blottställda för mässlingen i dess allvarsammare skepnad. — Men icke mindre visst är, att det *otillräckliga utrymmet* i bostaden alldeles särskildt därtill bidrager. Detta vet man äfven af erfarenheten från barnhus, sjukhus m. fl. inrättningar, där mässling visat sig vara en i hög grad mördande sjukdom, så snart man nödgats hopa flera sjuka i samma rum

och luften blifvit dålig, utrymmet för hvarje sjuk otillräckligt och smittämnet till följd däraf, som man säger, koncentreradt, hopadt.

Utaf det nu meddelade följer nästan af sig självt, hvilka åtgärder, som — där öfver hufvud taget något kan göras — böra vidtagas till förekommande af mässlingens faror. Regeln lyder: sprid de sjuka så mycket som utrymmet i bostaden medgifver, lägg om möjligt blott en i hvarje rum; och där nödigt utrymme härför saknas, underlåt åtminstone icke att sörja för riklig luftväxling i sjukrummet. Sistnämnda uppgift kan lösas genom att i eldstaden ständigt underhålla en sakta eld, som undanskaffar förbrukad luft. Frisk ersättningsluft kan utan besvärande och farligt drag insläppas från ett angränsande väl luftadt rum, genom en vägg- eller fönsterventil e. d. Tillämpas dessa regler, kan man med tillförsikt hängifva sig åt hoppet, att de allra flesta mässlingsfall skola förlöpa lindrigt och utan följdsjukdomar. Försummas dessa enkla försiktighetsmått, då blifver mässlingen ofta en ytterst vådlig sjukdom. D:r Klas Linroth.

En mätare för att bestämma alkoholhalten i jästa drycker.

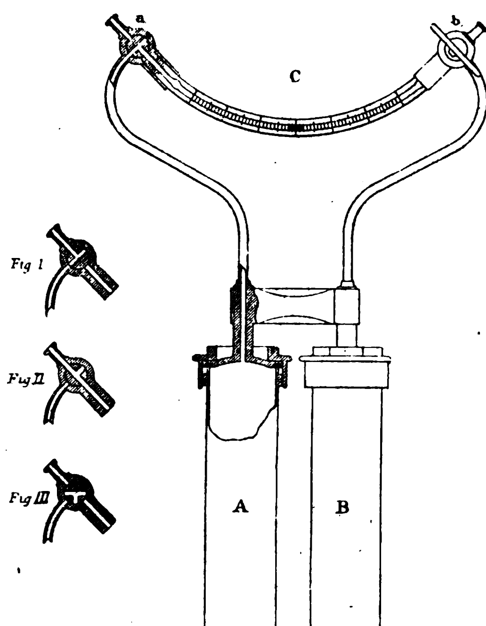
Den rådande nykterhetsrörelsen i vårt land, som önskar ett afbräck i all försäljning af berusande drycker, äfven ölet, under önskan af fri handel utan all slags inskränkning med *svaga* maltdrycker, har gjort det snart sagdt till en lifsfråga för maltdryckshandeln att få ett instrument, hvarigenom alkoholhalten i dylika drycker kan lätt och tillräckligt noggrant bestämmas af hvem som helst, ungefär såsom man afläser en termometer eller tager specifika vikten af en vätska.

Ett sådant instrument har hittills saknats, men bristen synes dess bättre nu vara på väg att afhjälpas genom ett instrument, som uppfunnits af professor O. Pettersson (anställd vid Stockholms högskola) och ingeniör R. Ekman härstädes under namn af *komparatorn.* Metoden och instrumentet äro beskrifna i en afhandling, som inlemnades till vår vetenskaps-akademi den 11 sistlidne November och som nyligen blifvit tryckt i akademiens förhandlingar. Vi tro oss böra, just med afseende på sakens vikt, här intaga en kortfattad redogörelse för detta instrument och dess användning, enär vi förmena, att flertalet af denna tidskrifts läsare intressera sig därför och lätt skola med tillhjälp af en enkel figur kunna förstå instrumentet och dess användning.

Metoden grundar sig på den erfarenheten, att alkohol lätt afdunstar (förflyktigas) vid äfven obetydlig uppvärmning. Och om den så afdunstade alkoholen instänges i ett rör, så orsakar den därstädes en tryckning och spänning, som står i proportion till mängden af de alkohol-ångor, som utvecklas. Alltså måste vätskor med olika alkohol-

halt vid lika uppvärmning under i öfrigt lika omständigheter, utveckla alkohol-ångor af olika stark spänning (tension).

Apparaten består utaf tvänne rör (profrör) af metall (*A* och *B* i fig. 4), hvilka kunna lufttätt förenas med ett böjdt glasrör *(C)*, som är själfva mätröret (manometern). Detta rör innehåller såsom spärrvätska en droppe färgad olja, som är apparatens visare (index). Röret är inkittadt uti metallfattningar mellan kranar *(a* och *b)*, som hafva tre olika vägar och som äro förenade med fina böjda metallrör, som uppstiga från profrören. Kranarne kunna ställas på följande tre olika sätt:



Komparatorn (venstra hälften i genomskärning).
Fig. 4.

1) så att profrören *A* och *B* stå i förbindelse med yttre luften, medan mätröret är afstängdt (fig. I); 2) så att profrören *A* och *B* äro afstängda både från yttre luften och mätröret, medan mätröret är öppet åt båda sidorna (fig. II); 3) så att profrören *A* och *B* samt mätröret äro afstängda såväl från hvarandra som från yttre luften (fig. III); samt 4) så att profrören *A* och *B* kommunicera med mätröret, men äro afstängda från yttre luften (se hufvudfiguren).

Undersökningen — heter det vidare i författarnes beskrifning — utföres sålunda: »En liten kvantitet spritlösning af känd halt införes i profröret *B* och det prof, som skall undersökas uti *A*, hvarefter apparaten hopskrufvas och tillskrufvas. Kranarne hafva då ställningen I. Därpå nedsättes apparaten med profrören helt och hållet (till tvärstycket) i kallt vatten, som omröres, tills temperaturen utjämnats. Man

tillser, att visaren (oljedroppen) står någorlunda i midten af röret, hvarefter kranarne vridas i ställningen IV och visarens ställning afläses. Därpå vridas kranarne i ställningen III och apparaten nedsättes uti ljumt vatten (helst mellan 25° och 33° C.) och får antaga dess temperatur under omröring. När detta med säkerhet skett, vridas kranarne åter försiktigt i ställningen 4. Visaren antager nu genast en ny ställning vid ett annat delstreck å glasröret. Skillnaden uppmätt i delstreck (millimeter), utgör utslaget af undersökningen. Af den *riktning,* åt hvilken visaren rört sig, kan man omedelbart sluta till, på hvilken sida den starkaste ångspänningen finnes och alltså bedöma, huruvida den undersökta ölsorten var starkare eller svagare än den spritblandning, hvarmed den jämfördes. Af utslagets *storlek* kan man tillnärmelsevis bedöma, om skillnaden i alkoholhalt var betydlig eller ej».

»Meningen med metoden är emellertid ej att bestämma denna alkoholhalt i hvarje särskildt fall. Detta låter sig visserligen göra med stor noggrannhet, ifall man upprepar försöket med spritlösningar af olika men känd halt till jämförelsevätska uti profröret *B;* och med ledning af utslagens storlek låter detta sig göra utan särdeles många försök, i synnerhet sedan man förvärfvat någon vana vid apparatens handhafvande. Men hufvudsyftet med metoden är att snabbt och med stor precision afgöra, huruvida en jäst vätska ifråga om alkoholstyrka befinner sig *öfver eller under ett visst gränsvärde,* och därigenom fylla ett önskningsmål, som det praktiska behofvet i senare tid uppställt för den kemiska analysen».

»Metoden egnar sig lika väl för alla slags alkoholhaltiga drycker såsom vin, brännvin, öl och svagdricka, men dess användning för de båda sistnämnda blir den viktigaste, emedan de vanliga metoderna minst lämpa sig för desamma på grund af två omständigheter: a) ölets extrakthalt och b) ölets kolsyrehalt. Vid denna metod bortfalla dessa svårigheter, emedan extrakthalten icke inverkar märkbart på utslaget, och halten af fri kolsyra i ölet kan neutraliseras genom tillsats af en liten mängd natronlut», (som tager kolsyran till sig). »Naturligtvis måste då äfven jämförelse-vätskan i röret *B* försättas med lika mycken natronlut, emedan eljest koncentrationen blir olika».

För att få spritlösningar af känd alkoholhalt till profröret *B* behöfver man blott taga vanligt tiodubbelt renadt brännvin, som håller omkring 49 vol. procent alkohol. Detta utspädes på föreskrifvet sätt, så att man får den normal-lösning som önskas, t. ex. af 2, $2^1/_2$, 3, 4 o. s. v. volumprocent alkohol, alltefter som det är fråga om att pröfva en dryck, som *skall* hålla 2, $2^1/_2$, 3, 4 o. s. v. volumprocent alkohol. Den lilla variation af brännvinets styrka i en bråkdel af procent, som förekommer, spelar ingen roll, då profvätska på föreskrifvet sätt tillredes.

Vid profven är det utslagets riktning, som är afgörande, d. v. s. som anger, om profvet är starkare eller svagare än normalvätskan. Utslagets storlek har betydelse endast såsom ledning, ifall man vill genom jämförelse med flera olika normallösningar uppsöka alkoholhalten mellan allt trängre gränser. Ty storleken af utslaget beror,

utom på alkoholhalten, äfven af temperatur-skillnaden, hvilken man för bekvämlighets skull icke bemödar sig om att hålla konstant.

Gjorda prof-försök hafva utvisat, att denna mätares känslighet är relativt störst vid små skillnader i alkohol-halt, hvilket är af praktisk fördel, emedan äfven ringa skillnader i alkoholhalt markeras med stor tydlighet. Bland ett stort antal analyser anföras följande: Iskällardricka från Nürnbergs bryggeri här visade sig starkare än 3 proc., men svagare än 3,4 proc.; kontroll-analys efter annan metod gaf 3,2 proc. Öl från samma bryggeri visade sig starkare än 4,9 proc. men svagare än 5 proc.; kontroll-analys gaf 5 proc. Öl från Münchens bryggeri här visade sig starkare än 5 proc., men svagare än 5,2 procent. Bordeaux-vin visade sig starkare än 10 proc., men svagare än 10,2 proc.; destillationsprof gaf 10,1 proc.

Denna *komparator* synes sålunda vara ett instrument af stor praktisk betydelse för vår tid. Det är patenteradt.

Den hygieniska utställningen i Leipzig.

Från den 4 till den 12 februari innevarande år ägde en internationel utställning för röda korset, arméutrustning, hygien, folknäring och kokkonst rum i Leipzig. Efter finsk *Tidskrift för helsovård* vilja vi därom meddela följande.

Hvad som genast i första ögonblicket väckte den icke tyska besökarens uppmärksamhet och äfven förvåning, var den rikliga mängd af spirituösa varor, som här kommit till utställning och äfven — mot kontant erkänsla dock — i ymnigt mått utskänktes till törstande utställningsbesökarne. Ölutskänkning och helsovård tyckas ju ej rätt väl stämma öfverens med hvarandra.

Å andra sidan voro dock äfven de alkoholhaltiga njutningsmedlens oskadligare konkurrenter, *kaffe, te* och *kakao,* i ganska rikligt mått representerade. Och att döma af de många och stora firmor, hvilka hade utställt isynnerhet kakao och choklad, ser det ut, som om dessa nu vore på god väg att vinna en allt allmännare utbredning. Också äro de genom sin stora rikedom på närande beståndsdelar väl förtjänta att komma i allmänt bruk; skada blott att deras höga pris hindrar dem att öfvergå till en verklig folknäring. — Detta hinder ligger däremot ej i vägen för de många olika slag af konstgjordt kaffe, som likaledes kommit till utställning. Bland dessa må särskildt nämnas *Kneipp's maltkaffe,* som utgöres af rostad malt, inpregnerad med ångorna från brändt kaffe och hvars pris utgör blott 28 à 40 öre skålpundet. Beaktansvärdt för mindre bemedlade och isynnerhet för resor och utflykter är det i små paketer pressade teet så afvägt, att ett paket förslår för tillredningen af en liter te. Då teet är impregneradt med saccharin, erfordras ej någon ytterligare tillsats af socker. Äfven enbart för sig fanns *saccharinet* utställdt och tycktes man ej här just veta af någon fruktan för detta försötningsmedel.

Bland egentliga näringsmedel förekommo i riklig mängd *olika slag af bröd* och finare bakverk. Bland de senare må nämnas de för sjuka afsedda *järn-biscuits,* af hvilka hvarje innehåller 1 centigram järn. Så kallade *sundhetsbröd* af flera olika slag förekommo äfven och bland dem särskildt det för sina välgörande verkningar vid trögt lif så mycket prisade *grahambrödet.*

Näringsmedel-konserver förekommo utställda i stort antal. Flertalet af dem äro visserligen afsedda för militärens behof, men många finna dock äfven användning bland den civila befolkningen. Detta är framför allt fallet med de i rikt urval förekommande *torkade och pressade grönsakerna.* Bland de konserverade födoämnena förtjänar särskildt framhållas *konserverad mjölk.* Denna förekommer antingen såsom kondenserad mjölk i form af mjölkpulver eller i naturlig form konserverad i flaskor eller stora behållare. Den utställda kondenserade mjölken bildar ett ytterst fint, lätt pulver, hvilket upprördt med hett vatten ger en mjölk af ganska angenäm smak. Då mjölkpulvret är beredt af centrifugerad mjölk, innehåller det ej något fett. Utomdess ställer sig dess pris, 14 öre litern, nästan dyrt. För resor och färder i trakter, där mjölk ej står att erhålla, är mjölkpulvret för sin hållbarhet och det ringa utrymme det upptar synnerligen användbart.

Bland öfriga utställda saker tilldrogo sig de olika slagen af *vattenfiltra* en särskild uppmärksamhet. Bland dessa äro att nämna *Birkefeld-filtrerna,* hvilka vid upprepade vetenskapliga undersökningar visat sig äga förmågan att under en längre tid gifva ett fullkomligt bakteriefritt vatten. Dessa filtra äro förfärdigade af bränd kiselinfusionsjord samt förekomma i olika storlek och för olika ändamål till ett jämförelsevis måttligt pris. En del af dem kunna skrufvas vid vattenledningen, andra anbringas vid en vanlig pumpbrunn och ännu andra användas såsom turist-filtra, karafin-filtra, o. s. v. — Äfven de af *Bühring & C:o* utställda *kolfiltra* påkallade uppmärksamhet. Vid dessa hade vattnet att passera genom ett block af pressadt kol. Till och med höggradigt förorenadt vatten var, efter att hafva passerat det, klart och färglöst; dock kunde förevisaren ej lemna några upplysningar om, huruvida det filtrerade vattnet var bakteriefritt eller ej. Isynnerhet de s. k. turist- eller fickfiltra, till ett pris af blott några mark, syntes vara ganska praktiska och användbara.

I den moderna helsovården intager bekämpandet af de smittosamma sjukdomarne ett synnerligen framstående rum. Också denna gren af hygienen var representerad, om man så får uttrycka sig, mera i stort genom *desinfektionsugnar* af olika, redan väl kända konstruktioner, afsedda dels för särskilda desinfektionsanstalter, dels till transport från ställe till ställe samt för arméer under fälttåg. Af ny och ganska sinnrik konstruktion, ehuru i utförandet ännu bristfällig, var den af firman *Rother & C:o* utställda transportabla desinfektionsapparaten. Det nya vid denna var egentligen apparaten för utvecklingen af den till desinfektionen behöfliga ångan. Denna alstras af ett i en hermetiskt sluten järncylinder inneslutet glödande järnstycke, öfver hvilket en vattenstråle får passera. Ångbildningen regleras af det i cylindern alstrade ångtrycket, samt ledes ångan till det kärl, i hvilket

desinfektionen skall försiggå. Själfva apparaten är lätt att sammansätta och flytta från ställe till ställe. Bland desinfektionsanordningar i liten skala må här omnämnas *Kasperowsky's desinfektionsapparat,* afsedd för tandläkare och rakstugor. Då den prydliga apparatens pris är ganska moderat borde densamma ej saknas hos någon barberare.

För oskadliggörandet af upphostningarne är spottlådornas konstruktion af stor betydelse. Det var därför med ej ringa tillfredsställelse man tog de olika slagen af *hygieniska spottlådor* i betraktande. Då deras pris därjämte var så lågt, att de kunna anskaffas äfven af mindre bemedlade, vore det helt visst fördelaktigt, om de blefve införda hos oss.

Också det nya desinfektionsmedlet *lysol* saknades ej på utställningen. Då det redan i en en-procentig lösning verkar bakteriedödande samt låter använda sig till tvättning af kläder i stället för tvål, torde det, åtminstone då det gäller tvättkläder, hafva en bättre framtid för sig än flertalet af de hittills använda desinfektionsmedlen.

Hvad som i beklädnadsväg särskildt tilldrog sig uppmärksamhet var de af den stora modebazaren *F. Hirchberg & C:o,* München, utställda reformdrägterna för fruntimmer af äkta *tyroler vattentätt »loden»* — tyg. Dessa, som utmärkte sig genom ett enkelt och tillika synnerligen smakfullt snitt, voro afsedda att bäras utan korsett samt saknade helt och hållet fiskben i klädningslifvet. Kjolen var betydligt lättare än vanligt, hvilket berodde därpå, att den ej var försedd med underkjol samt garneringar. Utom dess kunde kjolen för regnväder och längre promenader göras kortare genom att knäppas upp. Lifvet bestod af väst och tröja, eller för dem, som så önskade, ett bluslif.

Äfven *hygieniska skodon* förekommo i mängd; dock föreföllo de ej att hafva träffat den rätta formen. Det nya hos en del af dem var, att de voro försedda med hål för luftvexlingen.

Sängar och framför allt *reformsängkläder* förekommo äfven i icke ringa antal. Sängarne, hvilka alla voro försedda med bottnar bildade af med hvarandra sammanfogade metalltrådsringar, erbjuda den stora sanitära fördelen af att de, i motsats till våra vanliga sängbottnar, äro synnerligen lätt genomträngliga för luften samt äfven besitta en för den sofvandes bekvämlighet behaglig elasticitet. Om dessa sängars pris blott kunde ställas något lägre, vore deras allmännare införande äfven hos oss synnerligen att förorda. Hvad däremot de utställda och såväl på vers som prosa mycket prisade reformsängkläderna beträffar, äro dessa inga nyheter för oss nordbor, utan utgöras till hufvudsaklig del just af våra stoppade täcken, sådana de förekomma öfverallt hos oss, men hvilka äro nästan helt och hållet okända i Tyskland, där man vanligen i stället för täcke använder ett stort och lätt dunbolster.

Utom det redan omtalade, som mera direkt hänför sig till sundhetsvården, förekommo äfven en riklig mängd andra, delvis mycket omfattande utställningsföremål, såsom *fältkök, militärtält, fältlasarett, sjukbaracker, vagnar* och *bårar* för sjukes och sårades transport. Vidare olika slag af *kaminer, köksspisar* och *hällar, gasugnar, stenkärl,*

tvättapparater, köksredskap, färdigdukade *matbord, bordsserviser* m. m., hvilket allt dock i hygieniskt afseende erbjuder blott underordnadt intresse och därför icke heller här förtjänar mer än ett omnämnande.

Jäger, Kneipp eller Lahmann?

Under denna rubrik meddelas i »Upsala Nya tidning» N:r 198 d. å. följande »erfarenhetsrön i en beklädnadsfråga af en pröfvande», som torde intressera äfven Helsovännens läsare.

Under ofvanstående namn möta oss representanter för hvar sin riktning i underbeklädnadsfrågan. *Jäger,* »ylleprofessorn», upptäckaren af själens säte i näsan — professor vid Polytechnikum i Stuttgart — är tillräckligt bekant utan vidare presentation.

Men hvem är *Kneipp* och hvem är *Lahmann?* Den förre är en katolsk prest, kyrkoherde i den bayerska byn Wörishofen, några mil från München ned åt Bodensjön till. Han är den populäraste »vattendoktorn» f. n. i hela Tyskland. Sedan mer än 30 år tillbaka kurerar »Pfarrer» Kneipp med vatten med verklig framgång och efter sitt eget system. Under de sista åren, sedan han i flera arbeten framlagt sina kurformer och kurresultat, är tilloppet enormt från furstar af kungligt och kejserligt blod, från mångmillionären Rothschild i Paris till de allra uslaste och fattigaste. Jag har hört, att under förra året den lilla byn besöktes af öfver 30,000 kurgäster. Läkare skynda till från alla delar af Tyskland och blifva hans lärjungar — där är ock godt tillfälle till studier, godt material, som knappast annorstädes ges rikare. Ett af hans arbeten, »Meine Wasserkur», har på mindre än 5 år utgått i omkring 200,000 ex. — *Lahmann* är en studerad läkare och äger en kuranstalt, mycket renomerad och talrikt besökt, belägen i den lilla villastaden »Weisser Hirsch», en timmes väg ofvan om Dresden på norra Elbestranden.

Alla dessa tre ha hvar sin regim. Bekantast är Jägers »normalylle». Detta har med tiden kommit i ganska stor användning och betraktas snart sagdt af mången som ett palladium mot allt ondt. Har man anlagt denna dräkt, tror man sig kunna synda i mångt och mycket i helsoväg och gå fri isynnerhet för förkylning. Min och åtskilliga andras erfarenhet går dock i motsatt riktning, hvad det senare beträffar. I själfva verket klemar man bort sig i denna dräkt. Jag har i 6 år begagnat Jägers underkläder och jag blef allt ömtåligare. Två år hade jag, för att göra förstörelsen fullständig, »Jägerbädd». En förståndig läkare föranledde mig dock att bryta med detta oförnuft, ty oförnuft är det att dag och natt förslöa sina hudnerver med denna yllenötning. Yllet suger, som man säger, ut kroppen. Dess enda goda egenskap är, att det fullständigare upptager afsöndrad svett, sålunda vid vissa tillfällen skyddar för förkylning, men den motväger ej dess olämpor. De »äkta» jägerianerna ha ock till vanvett exploiterat denna yllets egenskap, ity att de allt för noga svurit på mästarens ord, som förkunnade, att ju längre man t. ex. bar en ylleskjorta, desto bättre blef den — bemängd med »lustdoft», som

dock synts mig hos inbitna rökare ha blifvit till verkligt »ångestdoft». Det ser dock ut, som om »jägerianismen» vore i aftagande. T. o. m. i mästarens hemland, Tyskland, ha åtminstone de s. k. jägerkostymerna blifvit allt sällsyntare. — I tvänne år har jag haft blandad beklädnad — yllejacka och bomullsskjorta ofvan — för att äfven lemna detta slag.

Pfarrer Kneipps *linne*underbeklädnad har vid försök visat sig mindre ändamålsenlig, och jag omnämner den endast som motsättning och emedan jag verkligen pröfvat den. Det finnes tvänne slag af Kneippsk beklädnad, dels trikå, imitation efter Jäger, dels äfven af ett tyg, som är jämförligt med den s. k. »blaggarnsväfven», som åtminstone förr brukades på landet hos oss till linne, det Kneippska tyget dock möjligen något gröfre. Vare sig af trikå eller icke, har denna beklädnad den olägenheten att icke upptaga eller genomsläppa svett och kommer därför att kyla. På kroppen kännes den ingalunda angenämare än normalyllet. Kneipps dräkt synes knappast ha någon framtid för sig, om också en del för Kneipp entusiastiska tyskar göra det möjligt, att dylika dräkter kunna fabriceras. Den gamle presten synes icke vara lika lycklig fader till »normallinnet» som till sin vattenkur.

Däremot har, såsom jag tror, det tredje slaget framtid för sig, när det väl blir kändt. I d:r *Lahmanns »reformbomulls-underkläder»*, som äfven passa väl för vårt klimat, ha vi ett utmärkt material. Dessa kläder förfärdigas också af trikåtyg, framstäldt af fin egyptisk bomull. Emedan de göras icke på väf- utan på stickmaskin, bli de porösare och för känseln behagligare. Man har dem i tunnare och tjockare kvalitéer, allt efter som de äro afsedda för vintern eller sommaren. Undertecknad har stått sig godt i ganska stark köld med endast tunn kvalité, naturligtvis med en tunn ylletröja ofvanpå — bäst äro s. k. filetjackor från Carl Metz & Söhne i Freiburg (Baden) tillsammans med Lahmanns reformbomullskläder. Äfven kan den, som är ömtålig, under vintern med fördel sätta en jägerskjorta eller — tröja ofvanpå den Lahmannska. Den Lahmannska trikån upptager svetten och kyler ej. Utomordentligt sköna och vida angenämare än de jägerska yllelakanen äro lakan i reformbomullstrikå. De kyla ej såsom linne eller vanliga bomullslakan, äfven om man har fönstret öppet till sängdags eller under natten. Under det att Jägers ylle-kläder efter endast några få tvättningar krympa och snart bli odugliga, hålla sig reformbomullskläderna förträffligt.

Naturligtvis bör man ej göra utbyte på vintern, utan först på våren eller sommaren, sedan man genom badning härdat och stärkt sin hud. Och antingen man är Jägerian eller Lahmannian, bör man låta sig angeläget vara att med kyliga eller kalla vattenanvändningar (bad eller aftvättningar) härda detta kroppens viktiga organ, utan hvars riktiga vård ingen helsa blir beståndande. Jäger begick ett svårt fel, när han rådde sina anhängare till endast varma bad. Ty att bära ylleunderkläder och endast taga varma bad är det säkraste sättet att förderfva sin hud, och följderna uteblifva med tiden ej heller.

Vr.

Smärre meddelanden.

Sjukligheten i riket under Mars månad har — enligt rapporter till Eira från 90 orter — varit betydligt minskad: 14,235 sjukdomsfall mot 18,161 i Februari. De mest gängse sjukdomarne hafva företett följande antal fall: influensa 2,753 mot 8,973 i Februari, mässling 478, hvaraf 156 i Falun, 115 i Göteborg och 69 i Malmö, skarlakansfeber 374, hvaraf 121 i Stockholm, 36 i Nyköping med omgifning, difteri 329 hvaraf 129 i Stockholm och 62 i Malmö; nervfeber 83, kikhosta 331, ros 157, frossa 53, akut reumatism 341, halsfluss 1,241, akut magkatarr och gastrisk feber 458, akut diarré 1,174, bröst- och strupkatarr 5,353, lung- och lungsäcks-inflammation 1,031, barnsängsfeber 11, hjärnfeber 3 och smittkoppor i Haparanda distrikt 8 fall.

Helsolära i folkskolan. Öfverstyrelsen för Stockholms stads folkskolor har vid sitt senaste sammanträde antagit som lärobok för härvarande folkskolors högsta klass den af läraren And. Lindén under förra året utgifna läroboken »Människokroppens byggnad, förrättningar och vård».

Opiiförgiftning genom Roséns bröstdroppar. Genom intagande af för stor dos Roséns bröstdroppar afled den 6 dennes härstädes en arbetskarl Anders Petter Svensson, boende i n:r 9 Gotlandsgatan. Han hade hos en läkare erhållit recept på nämnda medicin med föreskrift att taga 20 droppar åt gången. I stället slog han hela satsen i ett glas samt tömde det samma i botten. Han somnade då för att aldrig mera vakna.

Orsaken till, att de mycket brukade Roséns bröstdroppar icke fås annat än mot läkarerecept å apoteken, är, att dibarn ofta genom dem njutit opii-död. Då nämligen en fullvuxen kan taga 50 à 60 droppar på en gång (sömndos), bör nämligen ett dibarn icke få mer än 5 droppar på en gång; ja, ett barn i de första lefnadsveckorna blott 2 à 3 droppar, hvaraf då sömn följer.

Laktoserin för 100 år sedan. Som bekant har man för ej länge sedan tagit patent på ett sätt att genom kondensering förvandla skummjölk till ett ämne, som kallas laktoserin och användes till uppblandning i kaffe och chokolad. Att man redan för längesedan begagnat produkter af mjölk i dylikt syfte antyder en notis, som vi sett daterad 1779 — säger Värmländska landtmannatidningen — så lydande:

»Jag har sett verkställas några små hushållsförsök, hvilka, ehuru mycket enkla, förefallit mig artiga nog. Bland dem äro att koka välling af mesost. Man rifver blott torr mesost och slår däraf så mycket i uppkokt mjölk, som behöfs att få rätten lagom tjock. Denna välling öfverträffar i mitt tycke all annan och liknar mycket chokolad både i smak och färg.

Självmorden på jorden uppgå enligt statistikern *William Mattheus* till 180,000 årligen. Bland bergsbor äro själfmord sällsynta; bland dem, som bo i sumptrakter, mindre vanliga; bland dem, som bo i länder, hvilka genomflytas af floder, ofta förekommande. De flesta själfmorden förekomma i Juni månad, de minsta i December.

Breflåda.

82. **Barnavännen Erik.** Det är mycket riktigt, att den, som är rädd för solljus i barnkammaren af fruktan för barnens ögon, är föga klokare än den, som vill förbjuda människor att bruka elden af fruktan för eldsvådor. Solljuset är allt lifs och all lifskrafts moder; friska barn kunna knappt däraf få för mycket, och endast för ögon- eller feber-sjuka barn vilja vi häruti göra inskränkning. Barnkammare, i hvilka sol aldrig kan komma in, borde vara förbjudna i stora städer, där små barn så sällan få komma ut. — Se vidare härom i vår flygskrift N:o 4 »Om bleksot».

83. **V.** Eder växt i tungbandet bör Ni låta taga bort; däraf uppstår ingen fara för talförmågan.

84. **C—l.** Bäst för eder svaghet och edert hjärtfel är att i sommar besöka en sommarkurort, där Ni äfven kan få sjukgymnastik.

85. **F. B. C.** Sannolikt har Ni dålig mage snarare än dåliga lungor. Besök i sommar en helsobrunn. Rörande läkemedel mot trög mage se Helsov. 1891 sid. 66. Rörande läkarebok se breflådan svaret N:o 64 i N:o 5 d. å.

86. **Olof.** Se föreg. svar och våra bokanmälningar i Helsovännens alla årgångar. — Ni frågar om »operationer på sinnessjuka»; Ni menar väl på idioter. Vi hafva icke hört, att ännu i Sverige någon försökt dylik operation.

87. **L. O. G.** Nej.

88. **B. A. de R—é.** Eder elaka smak i munnen vid uppvaknandet beror på magkatarr eller munkatarr eller skadade tänder eller kanske blott därpå, att Ni sofver med öppen mun.

89. **Sorg.** Det är mycket möjligt, att Ni har gikt och icke reumatism. Det är stort skäl i att låta undersöka urinen och söka utländsk helsobrunn, om Ni så kan, t. ex. Karlsbad, Marienbad, Kissingen, Homburg, Vichy, Aachen, Vildbad eller Pfäffers.

90. **Ung lärarinna.** Ni kan troligen vid de flesta brunns- och badorter få samtidig behandling mot eder ledreumatism och kroniska heshet. Dock afråda vi en brunn med sankt och fuktigt läge, hvaraf vi hafva flera.

91. **C. L—b.** Mot nattpinkning tillråda vi elektricitet (gifven af läkare), sjukgymnastik eller hypnotism.

92. **Kt.** Se föregående svar.

93. **En bekymrad fader.** Protektorns ändamål är ett annat, än Ni tror. Om Ni rekvirerar beskrifning därå, får Ni mera ljus i saken.

94. **Frågvis.** Operation för ljumskbråck kräfver sjukhusvård och ofta en månads sängliggande. Vänd Er till Sabbatsbergs sjukhus här.

95. **Karl M. B.** Halsfluss med därpå beroende heshet, som ofta återkommer, kan icke gärna bero på het mat etc. utan på ömtålighet för förkylning, kanske ock på bristande renhållning af svalg och mun. Kalla tvättningar utvärtes samt gurgling med aseptiska medel dagligen (t. ex. aseptin) är att tillstyrka. Kallvåta bestrykningar öfver hela kroppen kunna nog begagnas vid 40 års ålder. — Terpentin i vatten å kaminen i skolsalen, när barnen hosta, kan nog hafva skäl för sig.

Likgift i döda kroppar finnes icke *straxt efter* döden, utan bildar sig under de första dagarne efter döden för att sedan försvinna. Däraf orsaken, att läkare vid liköppningar men icke slaktare vid slakt blifva likförgiftade, då de skära sig. — Bölder, finnar, hudutslag m. m. dyl. *kunna* däremot alltid innehålla ämnen, som äro giftiga, då de inkomma i blodet.

96. **I. n. n. N.** 1) Nej! 2) Nej! 3) och 4) Eder hufvudvärk, magvärk m. m. kan icke bedömas utan undersökning. 5) Se svaret n:o 78 i Helsov. n:r 7. . 6) Mot kalla händer och fötter finnes, såsom vi många gånger sagt, inga andra medel än kalla tvättningar, gymnastik och varm beklädnad.

97. **Elov.** Socker och honung kunna icke kallas hårdsmälta, men vid för ymnigt bruk orsaka de visserligen syra och jäsning i magen.

98. **Bekymrad moder.** Eder lilla dotter måste begagna dubbelsidigt bråckband alla dagar under ett års tid.

99. **Tacksam prenumerant.** Öronsus kan till sin orsak icke bedömas utan undersökning.

100. **Bedröfvad.** Att dricka urin är den både vanvettigaste och vidrigaste kur man kan tänka sig. Har den någon gång gjort nytta, så är det ett bevis på hvad *tron* förmår.

101. **Hugo.** 1)—6) Edert onda i höften kan omöjligen bedömas utan undersökning. 7)—8) Troligen misstager Ni er på *hvad* som afgår.

Stockholm, Hemlandsvännens tryckeri, 1892.



ELSOVÄNNEN

TIDSKRIFT FÖR

ALLMÄN OCH ENSKILD HELSOVÅRD.

Årg. 7. UTGIFVARE N:r 9.
1892. D:r E. W. WRETLIND. 1 Maj.

Pris i Skandinavien: 2 kr. 50 öre för helt, 1 kr. 50 öre för halft år.

Hvetebrödspriserna i Stockholm.

Det är ett ganska eget förhållande, att allmänheten hos oss köper en stor del bröd, isynnerhet hvetebröd, utan att veta hvad det kostar. För kort tid sedan gjorde vi ett besök i en försäljningsbod här för en af stadens största bagare med anhållan att få en priskurant för de olika brödsorterna.

— Priskurant, det ha vi ingen, brödet här har alltid samma pris — blef svaret.

— Kostar brödet alltid lika mycket? Det var märkvärdigt! Huru som än mjölpriserna växla!

— Nåja, rågbrödet kan ju växla litet i pris.

— Men aldrig hvetebrödet? Ett franskt bröd kostar alltså lika mycket nu som för 20 år sedan!

— Ja, precis lika mycket!

— Men för 20 år sedan var det kanske dubbelt så stort som nu!

— Ja, det kan väl hända.

Den hederliga försäljerskan syntes under detta samtal nästan förnärmad af den förutsättningen, att hennes bröd kunde växla i

pris. Och dock är säkerligen växlingen ganska betydlig på dessa smärre hvetebröd, hvilka säljas pr styck och icke efter vikt. En följd af dessa köp pr styck eller pr tjog af bröd är, att köparne icke veta, huru mycket de få för sin penning och hvilka bröd, som äro dyrast. Faktiskt är emellertid priset ganska olika vid olika tider för olika brödsorter. Om allt bröd köptes efter vikt, skulle åtskilliga sorter kanske därföre få ganska liten afgång, ty köparen såge då, huru dyr denna vara vore. Visserligen är det sant, att i hveteskorpor och småbröd ingå mjölk, socker och kryddor m. m., hvilka göra dessa bröd finare och därföre dyra. Men äfven arbetspriset är för dem högt och det blir i regel en stor misshushållning för köparen att bruka dessa pr styck köpta bröd.

Vid *danska ångbageriet* härstädes försäljes efter vikt:

Vanligt matbröd af oblandadt hvete (pain ordinaire) pr kilo 45 öre.
Finaste d:o d:o (pain riche) » » 65 öre.

Per styck säljes:

Stettiner-bröd af skrädt mjöl (d. v. s. 4 delar hvete och 1 del råg) à 25 öre med en vikt af omkr. 600 gm, alltså pr kilo 40 öre.

Franska bröd (af rent hvete och vatten) à 2 öre; 18 på 1 kilo, alltså pr kilo 36 öre.

Runda hveteskorpor à 1 öre; 85 på 1 kilo; alltså pr kilo 85 öre.

Delikatess-skorpor (Wiener-, Hamburger-, Krydd-, Kallskål-, Runda vikt-, Långa vikt-skorpor) à 1 öre; 170 på 1 kilo, alltså pr kilo 1 kr. 70 öre.

Samma är förhållandet från andra bagerier. Sålunda befinnas för *Karstens bröd* priserna vara följande:

Kungsbröd (à 350 gm) pr styck 25 öre, alltså pr kilo ...... 71 öre.
Catalanibröd (à 400 gm) » » 25 öre, » » » .... 62 »
Franska bröd pr styck 2 öre; pr kilo (19 stycken) .... 38 »
Runda hveteskorpor pr styck 1 öre; pr kilo (80 stycken)........ 80 »

För bagaren *Reinholds bröd* hafva vi funnit priserna sålunda:

Grahambröd........ (à 600 gm) pr styck 25 öre, alltså pr kilo 42 »
Barkis................ (à 500 gm) » » 32 » » » » 64 »
Hamburger finbröd (à 500 gm) » » 32 » » » » 64 »
Franskt formbröd på 1 kilo .... à 75 »
Franska bröd pr styck 2 öre; pr kilo (18 stycken)........ 36 »
Skorpor, diverse slag, à 1 öre (86—88 på 1 kilo).... 86 à 88 »

Häraf framgår alltså, att alla slag af skorpor äro en särdeles dyr form af hvetebröd; billigare äro de stora bröden (matbröd, kungsbröd, catalani-bröd, formbröd etc.), som väga 350 à 600 gm

pr styck. Men billigast äro de s. k. franska bröden, som kosta blott 36 à 38 öre pr kilo. Visserligen hålla dessa bröd blott mjöl och vatten, men de äro båda sunda och välsmakande, när de äro färska. Dessa bröd äro till och med billigare än rågsikt-bröden (»preussiskt bröd»; skrädda kakor; limpor m. m.), hvilka betinga ett pris af omkring 40 öre pr kilo. — Biskvits och käkes från danska bageriet variera i pris mellan 1,55 kr. och 3,50 kr. pr kilo. De äro bakade utan jäst af hvetemjöl eller majzena med diverse olika tillsatser för att få olika sorter med olika smak.

Danska bageriets majsbröd, som kosta 30 öre pr kilo, äro ganska smakliga och bestå till en tredjedel af majs och två tredjedelar af skrädt mjöl (4 delar hvete och 1 del råg). Hårdt rågbröd från samma bageri varierar i pris mellan 35 och 80 öre pr kilo, alltefter kvaliten och arbetet, som därpå är nedlagdt för att få det mört. — Häraf framgår, att man kan från våra bagerier få hvetebröd, som är billigare än rågbröd, om blott man väljer af de billigare sorterna. Naturligtvis tagas de finaste och bästa mjölsorterna till de dyraste bröden. Må vara, att därigenom lättsmältheten också kan, likasom smaken, blifva något olika. Men egentliga olikheten ligger väl dock i smaken. Denna kan man ju dock själf lätt förbättra genom smör eller mjölk till brödet.

En god och klok reform i handeln vore det visserligen, om *allt* bröd, likaväl som all annan mat, såldes och köptes endast efter vikt. De mindre bemedlade skulle tydligtvis göra en stor besparing, om de inskränkte förbrukningen af »bagar-skorpor».

Om våt inpackning och dess betydelse vid febrar i allmänhet och influensa i synnerhet.

Den våta inpackningens uppfinnare är den moderna vattenläkekonstens fader, den genialiske bonden VINCENZ PRIESSNITZ. Den har en framstående plats bland badformer och torde med tiden komma att blifva en af de vid smitto-sjukdomar (febrar) mest använda. Af denna anledning och då den ännu är alldeles för litet känd i vårt land och framför allt alldeles för litet använd, torde en kort redogörelse för dess syfte, utförande och verkningar ej vara utan intresse för denna tidskrifts läsare.

Att gifva en våt inpackning åt en sjuk är visserligen ej »den enklaste sak i världen», men dock så pass enkel, att hvarje omsorgsfull, tänkande och ej allt för tafatt person utan den ringaste

svårighet bör kunna göra det. Till att »packa» en vuxen är blott *en* person af nöden. Är det åter ett litet barn, som skall packas, behöfvas två eller ännu heldre tre personer, emedan den lille patienten alltid energiskt gör motstånd, då han skall läggas i det våta lakanet: en håller då i fötterna och sträcker ut benen, en håller i armarna och den tredje verkställer inpackningen.

Då en inpackning skall gifvas, framtar man först allt, som behöfs därför: 2 lakan, 1 filt, täcken eller filtar till ofvanbetäckning samt, »om man så hafva kan», ett större dunbolster.

Sedan den säng iordningställts, i hvilken patienten skall packas (helst en smal järnsäng fristående med hufvudgafveln mot väggen), utbredes filten på madrassen slätt och jämnt med sina sidor hängande utanför bädden. Ofvanpå filten utbredes lakanet n:o 1 *torrt*. Därofvan breder man ut det *våta* lakanet n:o 2. Detta har genom nedläggning i ett handfat eller ännu bättre en balja vatten af vanlig rumsvärme blifvit blött och sedan *grundligt* urvridits. Båda lakanens sidodelar hänga fritt utanför sängkanterna. — Patienten lägger sig nu afklädd på det våta lakanet med armarne tryckta till sidorna och med nacken på lakanets öfre kant. Den ena kanten af det våta lakanet slås öfver kroppen och stoppas under dess sida. Lakanet behöfver dock ej åtdragas hårdt utan i stället tillses, att det så långt som möjligt kommer i beröring med den feberheta kroppens alla delar. Den nedre hälftens sidodelar vecklas därför hvar för sig endast om sin sidas ben, så att dessa blifva åtskilda i sina våta omhöljen. Med andra kanten af lakanet sker detsamma. Slutligen slås nedra delen af lakanet upp och lägges mellan patientens båda ben. Därpå förfares på samma sätt med det torra lakanet; sedan på lika sätt med filten, hvars öfverskjutande nedre del dock stoppas bakåt under fötterna. Nu liknar patienten ett stort lindebarn. Ofvanpå honom lägger man därefter det ena täcket efter det andra och »stoppar väl om». Om dunbolster finnes, lägges den öfverst såsom kronan på verket. — Omedelbart före packningen bör den sjuke alltid kasta vatten.

När den feberheta patienten först kommer i beröring med det kalla lakanet, erfar han helt naturligt i början en mycket obehaglig känsla. Snart går dock denna öfver. Redan då packningen efter ett par minuter är fullbordad, brukar han känna sig skön och behaglig, och snart inställer sig vanligen ett behof efter sömn. Godt och fridfullt insomnar den febrande, som måhända förut flere nätter å rad ej fått en blund i sina ögon. Efter en timme eller två vaknar han igen och känner sig bada i svett.

Frågan, huru länge en patient bör ligga i packning, besvaras just af svettningen. Regeln är: tills full svettning inträder. Man kan dock ibland få nöja sig med, att huden blir fuktig. Pröfningen därpå tillgår så, att man med handen går in under packningen vid halsen och känner efter på patientens kropp. I vanliga fall ligger patienten 1 à 2 timmar i packning. I alla händelser bör den sjuke tagas ur packningen, »då oron och feberhettan åter börja blifva besvärliga och ansiktet åter blir rödt och uppdrifvet.» (D:r Melander.)

Nu skall han »tagas opp». Ett groft lakan, doppadt i vatten af rumsvärme och efter omständigheterna mer eller mindre hårdt urvridet, hålles i beredskap. Lager för lager aftagas betäckningarna, och till sist får den sjuke ställa sig på golfvet, hvarpå lakanet bakifrån slås om honom och en våt afrifning gifves enligt konstens regler. Har man ett badkar tillgängligt, är det ännu bättre att gifva honom ett *halfbad* på 28—24° (för små barn 33°, för något äldre barn 31—30°).

Som vi finna, är det här fråga om ett mycket enkelt tillvägagående, utförbart snart sagdt i hvarje hem, tillika billigt och — bäst af allt — mycket verksamt.

Låtom oss då litet undersöka, *huru den våta packningen verkar på en feberpatient!*

Innan vi besvara denna fråga, måste vi dock taga itu med en annan, vida svårlöstare, nämligen om *feberns natur* och *principerna för feberbehandling.*

Att febern beror på ökad ämnesomsättning och att i de flesta fall smittofrön äro feberns yttersta orsaker, är nu för tiden allbekant. Emellertid bör man väl lägga märke till, att det genom smittofrönas verksamhet i saft-massan bildas sönderdelningsprodukter, giftiga ämnen, som fått namn af ptomainer. Få dessa tilltaga i mängd, inträder till slut s. k. blodförgiftning och död. Febern dels förbränner ptomainerna, dels försvagar bacillernas giftighet och lifskraft. Febern är alltså organismens själfhjälp och nödvärn mot den hotande förgiftningen, som blifvit resultatet af smittofrönas invandring. Alltså är febern helsosam, icke sannt? Redan gamle Hippokrates (460 år f. Kr.) och efter honom Galenus (131 år efter Kr.) hade denna tanke. För dem gällde det att understödja naturen, och de sökte därför att genom sin behandling inleda en »kris» med svettning.

Med förbigående af de otaliga feberteorierna och de ungefär lika många feberbehandlingarne*, må påpekas det sakförhållandet, att

* En italiensk läkare i förra århundradet bäddade ned sina feberpatienter i — snö.

ända in i senaste tider den åsikten gjort sig gällande, att feber är skadlig och att den bör undertryckas, om den nått en viss grad. Flera temperaturnedsättande inre medel hafva för detta ändamål användts, på sista tiden i synnerhet antipyrin och antifebrin. Genom lämpliga doser af dessa medel lyckas man mycket riktigt nog att få den sjukes temperatur att gå ned flere grader. Skada blott, att den efter några eller flere timmar åter höjer sig, och att faran för kraftuttömning (kollaps) samt hjärtförlamning vid bruket af dessa medel otvifvelaktigt förefinnes.

Om den åskådning, som framkallat dessa medels användning, nämligen att feber är ur hvarje synpunkt betraktad onaturlig och skadlig, är oriktig, följer naturligtvis, att sagda medel äro otjänliga, emedan de äro naturstridiga*. Denna åsikt uttalades ock på den stora Internationella läkarekongressen 1890 af professor Baccelli från Rom. Jag hör till dem, som dela hans uppfattning.

Huru verkar då den våta inpackningen på febern?

Packningen, sådan jag beskrifvit den, har ej i första rummet för ändamål att verka såsom direkt feberstillande medel. Med en enkel variation af förfarandet är det emellertid lätt att åstadkomma en stark temperaturnedsättning. Man inlägger den sjuke i våta lakan af efter omständigheterna mer eller mindre låg temperatur, endast obetydligt urvridna. Så fort lakanet är uppvärmdt, lägges patienten i ett nytt kall-vått lakan och, om så behöfs, fortsättes denna procedur ännu 3 à 4 gånger, tills en tillräcklig afkylning af den sjuke inträdt. Vid hotande öfverupphettning af kroppen kan denna behandling vara af mycket värde. — Detta är en *kylande våt inpackning.*

Den förut beskrifna är en *värmande våt inpackning.* Enligt min uppfattning äro följande verkningar däraf de viktigaste: 1) Genom den varma hudens beröring med det kalla vattnet uppstår s. k. termo-elektricitet, hvilken genom hudnerverna öfverföres på det centrala nervsystemet (ryggmärg och hjärna), och som verkar upplifvande på den ofta sjunkna nervkraften. 2) Ett lugnande inflytande gör sig därnäst gällande, ofta visande sig, genom inträdande sömn. 3) Slutligen uppmagasineras en stor mängd värme, hvilken af packningen totalt hindras att bortstråla. Resultatet häraf skulle, kunde man tycka, blifva raka motsatsen till det, som man med packningen afser, nämligen en ökad feberhetta. Så sker dock

* För att stundom använda dessa medel kan man dock hafva önskan att stäfja en alltför våldsam feber (40° C. och däröfver), utan att man behöfver anse febern »ur hvarje synpunkt onaturlig och skadlig.» *Red.*

ej. Säkerhetsventilen, som under vanliga förhållanden håller vår blodvärme konstant vid 37°, nämligen *svettningsprocessen,* börjar; blodet, som i de flesta om ej alla fall varit hopadt i inre organer, drages utåt till stor lättnad för dessa; den blodfulla huden börjar afsöndra vatten, salter och gaser; blodmassan renas och på det naturligaste och ofarligaste samt tillika mest verksamma sätt aflägsnas de feberväckande ämnena ur kroppen. Efter packningen kommer sedan afkylningen genom vått lakan eller halfbad, hvilken åt huden återger dess normala spänning (tonus) och tillika ger en ny helsosam äggelse åt centralnervsystemet.

Processen verkar alltså i sin helhet *blodrenande* och upplifvande. Man ser också, hurusom den sjuke efter en packning ofta »känner sig såsom en ny människa» samt huru temperaturen 12 timmar efter packningen ofta har nedgått till nära det normala. — Intressant är att aktgifva på, att ej sällan det våta lakanet vid packningens aftagande *luktar surt och oangenämt,* ja stundom rent af *stinker;* allt detta illaluktande uti lakanet har genom packningen utdragits ur blodmassan!

Den våta packningen kan *som allmän regel* med fördel användas vid alla febersjukdomar. Undantag gifvas beroende på antingen sjukdomens art (t. ex. ryggmärgsinflammation) eller den sjukes tillstånd (t. ex. hög ålder m. m.); men de äro ej många.

Vid *utslagssjukdomarne* (mässling, scharlakansfeber och koppor) är den våta packningen det bästa medlet. Minst *en* packning om dagen gifves, om febern är hög. Med denna enkla behandling blir sjukdomsförloppet vanligen öfverraskande lindrigt och lyckligt.

I *nervfeber* är den våta inpackningen äfven förträfflig. Detsamma gäller som sagdt för flertalet andra febrar samt i synnerligt hög grad för *influensan.* Då denna sjukdom under de 2 sista åren fått en för många högst sorglig karaktär, vill jag korteligen till sist meddela, huru densamma enligt min erfarenhet (omfattande cirka 300 fall) *bäst* och på samma gång enklast kan behandlas.

Jag tror ej på något specifikt medel mot influensa. Min hittills vunna erfarenhet säger däremot, att vi i den våta inpackningen äga ett alldeles ofarligt och, om det i tid användes, tillika högst verksamt medel mot denna i början af sitt uppträdande föraktade men nu med rätta fruktade sjukdom. Skälen härtill äro, efter det som ofvan sagts, lätta att fatta. Då ett influensafall förekommer till behandling, bör man genast lägga den sjuke i våt packning. Sedan lyder receptet: en à två packningar om dagen, så länge febern håller i sig. Se där allt!

Jag har, sedan ofvanstående skrefs, funnit, att den behandling af influensa, som jag här skildrat, länge varit använd af vattenläkare. D:r Munde, hvilken omkring 1840 såsom gäst vistades hos Priessnitz på Greifenberg, skrifver, att »influensa botas lätt genom svettning i fuktiga lakan, tvättning med kylslaget vatten och befordrande af transpiration. Därtill drickes mycket vatten, ätes litet, och kall luft undvikes. Därigenom undviker man denna sjukdoms svåra följder och dukar aldrig under för den». Den kände vattenläkaren d:r P. A. Levin skrifver likaledes 1858 i sin lilla bok »om hetsiga sjukdomars behandling med vattenkur»: »epidemisk influensa behandlas med repeterad våt inpackning».

Nå, men medicinen då. Skall icke den sjuke taga in någonting?

Min erfarenhet är, att influensa behandlas bäst med våt packning och säkrare går till helsa än med hvarje annan af mig försökt behandlingsmetod (fläderté, kinavin, fenacetin m. m.). Dess följd- eller bisjukdomar måste naturligtvis behandlas hvar på sitt vis. Den vanligaste och måhända farligaste, nämligen lunginflammationen, förebygges säkrast, om jämte den öfriga riktiga behandlingen den sjuke flere gånger på dagen rengör munhålan och tänderna med tandborste och aseptin, samt *undviker opium, Roséns bröstdroppar och andra hostdöfvande medel* så mycket som möjligt. Finnes slem i lungorna, såsom vid influensakatarren, så *måste* det upp; eljest kan en lunginflammation när som helst stöta till. Men det kan ej komma upp annat än genom hosta. Därför må den sjuke heldre hosta än genom Roséns bröstdroppar och andra »rogifvande» medel söka lisa. Ej stillande utan upphostningen befrämjande medel äro på sin plats vid influensa-bröstkatarren.

Beklagligen är den våta inpackningen ännu för en stor del af vårt folk okänd. Huru ofta får ej läkaren, då han i en familj ordinerar: »lägg barnet i packning och gif det efter $1^1/_2$ timme ett bad på 33°», till svar: »Ack, goda doktorn, jag har aldrig användt packning förr!»

Tilläggas må, att äfven för barn packningen är ett ytterst lätt användt medel, t. o. m. för helt små dibarn. Man må blott tillse, att man för dem tager ett tunnt lakan till »det våta» och vrider ur det väl. Man kan äfven låta patienternas armar vara fria och lägga packningen upp till axelhålorna *($^3/_4$ packning)* eller till midjan *($^1/_2$ packning)*. Den ofvan beskrifna formen af packning kallas i motsats till dessa »helpackning».

D:r *Henrik Berg.*
Intendent vid Visby Vattenkuranstalt.

Göteborgs renhållnings-system.

Frågan om bästa sättet att behandla latrinen, så att det hygieniska och ekonomiska intresset förenas, är för städerna af stor vikt. Då Göteborg härutinnan gått sin egen väg, torde en redogörelse för anordningarne där kunna vara till vägledning för andra städer hos oss. Vi införa därföre här en sådan redogörelse, hemtad ur en längre artikel därom i Hygiea af prof. S. ALMQUIST, som varit förste stadsläkare i Göteborg. Han skrifver därom följande:

Systemet har utvecklats i Göteborg tämligen oberoende af förhållandena i andra städer och har blifvit något ganska säreget för denna stad, Det är intet tunnsystem. Latrinen uppsamlas i gårdarne i ofvan jord stående på järnräls gående träkistor. Latrinen med åtföljande urin faller direkt ned från afträdet i den tätt derunder ställda kistan. Intet spillvatten utslås i kistan, äfven pissoarerna ha sina aflopp i gatudräneringen. Kistan är lika lång som afträdet, därest icke tvänne kistor användas. Kistan är tät, gjord af tjock plank och tjärad. Dess underlag utgöres af cement, som lägges högre än angränsande gårdsplan och sluttande utåt, för att vid regn eller spolning vatten ej skall bli stående under afträdet. Innan renhållningsstyrelsens verksamhet utsträckts till största delen af staden, anträffades mycket ofta afträden, i hvilkas lårar latrinen samlades utan tillblandning. Där stod då en vällingstjock stinkande massa, som vid kistans tömning spridde den mest vämjeliga lukt öfver hela gården. Numera tillblandas släckt kalk eller torfströ i nästan alla kistor inom staden.

Med tillblandningen i latrinkistorna afses dels att borttaga stanken och dels att ge latrinen en lätthandterligare fast form. Kalken spelar dessutom rolen af ett kraftigt desinfektionsmedel. Tillblandningen göres af renhållningsstyrelsens folk hvarje dag, kistan tömmes en gång i veckan. Vid båda dessa tillfällen utdrages kistan på rälsen. Tillblandningsämnena förvaras i en täckt lår å gården och påfyllas vid behof af styrelsens folk.

Så äro afträdena beskaffade i de fattigas gårdar; så se de också ut i de förmögnares hus. I de sistnämnda tillkomma våningsklosetter af en eller annan konstruktion, oftast af Marinos system. I dessa brukas i allmänhet intet tillblandningsämne, de tömmas i gårdens afträdeskista genom hyresgästens, stundom genom husegarens försorg. Renhållningens folk har icke något att göra uppe i våningarna eller i husets trappor, deras arbete inskränker sig till gårdarne; detta är af synnerlig fördel såväl för de hemtande som för husets innebyggare. — Tunnor eller spänner utan latrinkista å gården begagnas i ett fåtal hus; dessa hemtas af renhållningsstyrelsen enligt särskildt aftal med husegaren.

Köksafskräden och sopor samlas i runda baljor rymmande högst 1 hektoliter, en eller flera i hvarje gård. De stå på en liten cementplan, som har lutning inemot midten, där underjordiskt aflopp är anbragt. Detta är föreskrifvet, för att marken under och invid baljan ej skall nedsyras, och för att i baljan möjligen befintlig vätska skall kunna utslås å planet före tömningen i hemtningsåkdonet. Erfaren-

heten har också till fullo ådagalagt, att smutsvattnet i köksafskrädena ej på något sätt blir besvärande vid här varande anordningar. Baljorna tömmas dagligen.

Renhållningsstyrelsen hemtar i alla hus, hvilkas ägare anmält sig och betalt afgift enligt af stadsfullmäktige faststäld taxa. Öfriga husegare ha samma skyldigheter med afseende på renhållningsstadgan, men få ansvara själfva för sin renhållning, under det att renhållningsdirektören bär ansvaret för alla de hus, där styrelsen hemtar. Det ansågs vara olämpligt att monopolisera renhållningen i stadens hand. Det hade dessutom ej varit välbetänkt att genast på en gång öfverlemna omsorgen om alla stadens hus åt styrelsen.

Renhållningsstadgans § 1 och § 2 lyda sålunda:

§ 1.

I afträden skall latrinspillningen mottagas i kistor eller tunnor; skolande såväl kistorna som tunnorna vara täta och lätt flyttbara.

Latrinspillning, som i kistorna emottages, skall dagligen blandas med kalk eller annat tjänligt ämne, som helsovårdsnämnden tid efter annan finner lämpligt godkänna, i sådan myckenhet, att olägenheterna af afdunstningen i möjligaste måtto minskas eller aflägsnas.

Den i kistorna uppsamlade latrinspillningen skall liksom tunnorna men däri uppsamlad latrin, bortföras minst en gång i veckan, helsovårdsnämnded obetaget att, på förekommen anledning, förordna, att bortförandet skall oftare verkställas.

§ 2.

1. Sopor, köksafskräden och andra affall från hushåll skola dagligen bortföras. Uppsamling häraf må icke ske i lårar eller sänkgropar och icke heller tillsammans med latrinspillning; utan skola härtill användas antingen mindre kärl, särskildt för hvarje hushåll, hvilka kärl vid de för afhemtningen bestämda tider genom hushållens försorg aflemnas till tömning, eller ock å gården, på cementplan med underjordiskt aflopp ställda, med handtag försedda kärl af högst fyra kubikfots eller en hektoliters rymd och ej tyngre, än att de utan svårighet kunna lyftas och tömmas omedelbart i afhemtningsfordonet; åliggande husegare att å gården tillhandahålla kärl af sistnämnda beskaffenhet. I dessa kärl få flytande ämnen icke utslås.

2. Affall af byggnader, sågspån, halm och dylikt skall, utan blandning med annan orenlighet, skyndsamt hopsamlas och bortföras.

I omkring 1,200 af stadens hus blandas i afträdeskistan dagligen *torfströ* till latrinen. Därigenom blir denna lätthandterligare, den stinker ej så svårt i afträdet eller vid tömning och transport. Af 2 hektoliter torfströ blir 3 hektoliter torfströlatrin. Denna tömmes i pråmar och transporteras längs elfven upp till afnämarne utan att förut bearbetas eller uppläggas, så vida detta låter sig göra. Den betingar i pris 30 öre för hektoliter i rått tillstånd. När den upplägges, komposteras den tillsammans med sopor; detta sker dock mera sällan. Nettobehållningen af den försålda färska torfströlatrinen är i allmänhet 15 till 18 öre per hektoliter. Den färska torfströlatrinen skall vara en mycket omtyckt och lättsåld produkt i trakten af Göteborg.

Kalkpudrett beredes för närvarande i omkring 1,800 fastigheter inom staden. Tillblandning af släckt eller halfsläckt kalk sker dagligen i så stor mängd, att massan erhåller en ganska fast konsistens.

Af 2 volymdelar släckt kalk bildas 3 volymdelar rå kalkpudrett. Lukten ur afträdeskistan blir genom kalktillsatsen reducerad till en obetydlighet och påminner mest om kalklukt enbart. Vid lårens tömning hvarje vecka sprides ingen stank. Innehållet i låren transporteras först i vagn till Gullbergsvass, där det lastas på järnvägsvagn och föres ut till Skräppekärr. Där utbredes den råa pudretten på lafvar eller hyllor af trä, den vändes upprepade gånger och får småningom lufttorka. Slutligen tömmes den torra pudretten på säckar eller lastas den direkt på järnvägsvagn och säljes till landtbrukare; ofta nog transporteras den långt upp i Sverige, stundom ända till Norrland. Pudretten betingar i handeln ett bruttopris af 95 öre för hektoliter, nettopriset utgör omkring 50 öre.

Stadskassans tillskott f♀' renhållningens drift under de senaste båda åren har belöpt sig till blott 11 à 12,000 kr. — Staden har då besörjt renhållningen i 2,163 (1889) och 2,331 (1890) fastigheter. Fastighets-ägarens afgift är i medeltal 60 kr för året.

Såren af vår tids nyaste gevär.

Krigskonstens nyaste försök gå ut på att skaffa långskjutande, snabbskjutande och träffsäkra gevär. Visserligen har man icke tagit hänsyn till att få också för de sårade mindre farliga gevär, men underligt nog har resultatet dock blifvit ett sådant. Visserligen kan en gevärskula nu gå tvärs igenom *flera* soldater, som stå bakom hvarann, men såren äro mera rena och mindre sargade än förr; därför äro de också i regel mindre farliga än förr.

Bekräftelse på dessa sanningar har man fått ifrån det sista inbördes kriget i Chile, där hälften af den »konstitutionella» hären var beväpnad med det nya först i Österrike införda mannlicher-geväret, medan den andra hälften, likasom alla Balmacedas anhängare, voro försedda med gevär af äldre konstruktion. Det nya geväret har mindre kaliber än det gamla och kulan har en kapsel af hårdt stål. Kulan väger 14,5 gm, medan chassepot-gevärets kula väger 25 gm och det gamla refflade spetskulgevärets 30 gm.

På sjukhusen i Chile delade en läkare, som vårdade de sårade, dem i två gruppar: de, som hade sår i blott de mjuka delarne och de, som hade sår äfven i benstommen. Vid de förstnämnda visade det sig, att ingångsöppningen var mycket liten, fullkomligt rund och utan den minsta sargning af kanterna; ofta var det svårt att se denna ingångsöppning. — Äfven utgångsöppningen var betydligt större, fullkomligt rund och utan sargade kanter, i fall icke benbitar blifvit drifna ut genom samma öppning. Detta beror på, att kulan aldrig mister sin form eller splittras i flera bitar, då den slår emot ben eller andra hårda delar. Det visar sig, att blott ytterst sällan främmande ämnen föras med in i såret genom denna moderna projektil, medan detta nästan regelbundet ägde rum genom de gamla blykulorna. Härpå beror det, att i såren af den nya projektilen icke uppstår varbildning, och att såren nästan alltid omedelbart läkas.

Den stora fördelen från kirurgisk synpunkt af den lilla projektilen visade sig synnerligen vid skottsår i lungorna. I ett fall, då kulan gick tvärs igenom den högra lungan märktes blott en obetydlig blodspottning utan all inflammation; såret läktes hastigt, och efter få dagars förlopp blef patienten utskrifven från sjukhuset.

Däremot visade sår i underlifsorganen sig lika farliga med de nya som med de gamla kulorna.

Med afseende på skador i bensystemet visade sig en väsentlig olikhet, allt efter som det gällde korta och platta ben eller långa rörformiga sådana. Med afseende på det först nämnda slaget trädde fördelen af de moderna projektilerna ur human synpunkt tydligast i dagen. I flera fall, då kulan går rakt igenom ansikts-benen eller handens ben, funnos högst obetydliga tecken på skada. Såren läktes på halfva den tid, som åtgick för de gamla blykulesåren, och lemmens funktionsförmåga var fullkomligt god, då såret var läkt. I de platta benen fanns sällan någon splittring. — I de långa rörbenen var skilnaden icke så betydlig i verkan af de gamla och de nya kulorna; dock med undantag af de fall, då kulan från mannlicher-geväret helt enkelt hade genomborrat benet utan att framkalla benbrott. Märkligt nog voro de lossade bitarna af benet i regel längre efter den lilla projektilen, men de voro färre till antalet. I ett fall, då det företogs utskärning af skulderleden, visade sig en fullkomligt rund borröppning, frambragt såsom genom ett drillborr, ett stycke in i benet; men sedan hade kulan förlorat sin hastighet och losslagit två större bitar.

Såsom det bästa beviset på den mindre stålprojektilens stora företräde gent emot blykulorna kan tjäna, att den 15 November voro alla, som blifvit sårade med mannlicher-geväret utskrifna från Augustinerhospitalet (inalles lågo 2,000 sårade i detta hospital), medan på samma gång minst 300 patienter voro kvar, som alla blifvit sårade genom blykulor af större kaliber. — Såsom en ytterligare illustration till det anförda framhåller författaren till slut följande jämförelse. Vid den första ronden i sjukhuset S:t Juan de Dios lågo bredvid hvarandra två soldater, som hade skottsår i armbågsleden, frambragt på den ena genom en blykula, på den andra genom en stål-projektil. Hos den förstnämnda visade sig en betydlig förstörelse af hela ledgången, så att en amputation var nödvändig; hos den senare, på hvilken kulan tagit precis samma riktning, visade sig blott tecken till en måttlig inflammation, som gick tillbaka under några dagars hvila med passiva rörelser, hvarefter patienten blef utskrifven med god funktion af leden.

Mässlingens bacill.

Af d:rne P. Canon och V. Pielicke (Berlin).

Ofvannämnda forskare hafva offentliggjort några resultat af blodundersökningar på 14 mässlingssjuke å färgade preparat, hvarvid i alla fallen af dem funnits en och samma bacill. Preparaten blefvo på samma sätt förfärdigade som blodpreparaten vid influensan,

då dennas bacill upptäcktes. Preparaten färgades med eosin-metylenblå lösning; bacillerna påträffades då däri blåfärgade.

Storleken af bacillen, som förf:ne anse vara mässlingens *rätta* bacill, är ganska olika; stundom når den längden af den röda blodkroppens radie; andra äro mycket små och se ut såsom dubbelkokker. Vanligen är längden större än bredden, så att man får intrycket af en dubbel-bacill. Stundom nå bacillerna en ovanlig längd, ja ända till en blodkropps diameter. De hafva då ingen likformig färgning utan innehålla 3 till 4 ofärgade ställen. Ofta äro dessa baciller lindrigt krökta, och de påträffas endast mot slutet af sjukdomen (omkring den sjätte dagen).

Bacillen finnes i de sjukes blod i mycket växlande mängd. Den ligger ofta enstaka; dock påträffades äfven hopar af 8 till 20 individer. Läget af bacillerna i dessa hopar hade intet karaktäristiskt. — Bacillerna funnos under mässlingens hela förlopp, i ett fall t. o. m. 3 dagar efter feberns slut. I sistnämnda fall förefunnos de vid tiden för krisen i synnerligt stor mängd. Äfven annars funnos de mesta bacillerna efter feberns slut.

Utom de nämnda 14 fallen undersöktes blodet hos 7 barn, hvilka redan hade öfverstått sin mässling, men till en del ännu hade ett bleknande utslag. Dessa undersökningar lemnade negativt resultat. Å ett barn undersöktes blodet 10 timmar efter döden, som vållats direkt af mässlings-smittan utan annan sjukdom. Här kunde inga baciller med säkerhet påvisas i blodet; detta blod hade icke undersökts under lifvet.

Samma bacill, som var i blodet, påträffades äfven i slemmet från lungorna, näsan och ögonen.

Försök att odla bacillen i mjölk, blodvatten eller glycerinagar misslyckades. Men i tre fall lyckades odling af bacillerna i buljong försatt med något blod. I denna buljongodling funnos också baciller af olika form, än likformigt färgade såsom dubbelkokker, än såsom dubbelbaciller; i längd öfverträffade enskilda af dem de längsta, som funnos i blodpreparaten. Merendels kunde man tydligt se, att de bestodo af flera bildningar, lagrade efter hvarann; ofta lågo dessa i trubbig vinkel emot hvarann. De syntes äga en obetydlig egen rörelse.

En gång gjordes 10 timmar efter döden, vållad af mässlingssmitta, odlingsförsök från blod på olika näringsmaterial, äfven buljong, men med negativt resultat.

Då de baciller, som förut af en och annan forskare (Thaon och Babes) funnits vid mässling i lungor, lymfkörtlar eller blod, beskrifvits såsom enkla eller dubbla eller kedjekokker, så äro författarne de förste, som påträffat denna slags bacill, som synes vara mässlingens specifika bacill, ehuru det enda säkra beviset, inympningar af renodlingar å friska med positivt resultat, ännu fattas.

Bokanmälan.

Om örats vård i friskt och sjukt tillstånd. *Af Vincenzo Cozzolino, öfvers. och bearbetning af prof. A. Key-Åberg. — Stockholm, Hugo Gebers förlag. 1892. — 80 sid., liten 8:o; pris 1: 25 kr.*

Att äfven örat behöfver sin vård bekräftas visserligen af de många mer eller mindre döfva, som finnas ibland oss. Och att äfven örat, eller rättare hörselapparaten, kan i viss mån skyddas för de faror, hvilka hota detta organ likaväl som alla andra i vår kropp, det framgår af den föreliggande lilla broschyren, hvari ämnet behandlas i följande 4 kapitel: Örats vård hos nyfödda; Örats vård hos barn; Örats vård hos vuxna; Allmänna föreskrifter.

De råd, som gifvas i denna broschyr, äro i allmänhet enkla, lättfattliga och väl påkallade, om än farhågorna hos förf. synas något öfverdrifna i vissa hänseenden, såsom då han förbjuder kyssar på små barns öron, därföre att därigenom i »en mängd fall» orsakats bristning af trumhinnan, eller då han påstår att för friska personer kalla sjöbad »icke så sällan» gifva upphof till sjukdomar i örat. I sistnämnda fall lärer det väl icke vara badet såsom sådant, utan vissa oförsiktigheter eller missförhållanden därvid, som framkalla öronsjukdomen. Och dessa senare vore hvad som hade förtjänt en närmare utredning. — Däremot finna vi särdeles påkallade förf:s erinringar om vikten af att ofta undersöka barns öron och nödvändigheten af tidig vård med lokal behandling vid början de öronsjukdomar samt hans varningar mot alla de »ofelbara» medel mot döfhet, hvarom så ofta annonseras till de enfaldiges förvillande.

Den i vårt land okända italienska författaren säger i ett förord, att det är »sjunde» företalet han afsänder till skilda öfversättningar af sitt arbete. Däraf bör styrkas, att det vunnit sakkunniges bifall, eller ock att föga finnes på detta område i den populära literaturen att tillgå. — Den svenska förläggaren synes dock icke vänta på någon *stor* afsättning på arbetet, i fall man får döma af det i våra förhållanden höga priset på broschyren, som lätt genomläses på ett par timmar.

Vikten af naglarnes vård.

Naglarnes omsorgsfulla vård är en amerikansk uppfinning »och är af värde endast för rikt folk, som ingenting annat har att göra», hör man stundom yttras, men att hålla naglarne väl rena är ingalunda så oviktigt ur helsovårdssynpunkt, som det kan synas. Under nagelkanten samlar sig lätt allehanda orenlighet, hvilken i sin ordning blir ett välkommet och lämpligt tillhåll för hvarjehanda mikroorganismer, och fingrarne äro väl egnade att till kroppens inre öfverflytta de sålunda samlade bacillerna o. d. Repar man med nageln i huden, så att ett litet sår uppstår, så kan lätt blodförgiftning uppstå därigenom, att något af den under nageln befintliga orenligheten inkommer i blodet.

Folket säger, att naglarne äro giftiga, hvilken åsikt visserligen är alldeles oriktig men dock lätt förklarlig. Huru ofta händer det ej också, att personer vid skurning t. ex. få stickor under naglarne, och om sådana fall blifva olyckliga, är det ej därför säkert, att stickan själf varit förorenad, utan hon kan blott genom att i blodet införa under nagelkanten förut samlade baciller hafva åstadkommit blodförgiftning.

Omsorgsfull renhållning af naglarne sker sålunda ej blott i det angenämas intresse utan ock i det nyttigas, enär därigenom förebyggas sådana fall af smittämnens införande i kroppen, som vi här ofvan nämnt, hvartill kommer, att rena naglar och händer snart föranleda en bättre vård af hela huden.

Smärre meddelanden.

Befolkningen i Stockholm 1891 var vid årets slut enligt mantalsskrifningen 248,651. Då den 1890 var 245,317, så är tillväxten blott 2,734 eller 11,1 % d. v. s. mindre än något år under det sista årtiondet, då den i allmänhet varit 25 à 40 %.

En *öfversikt* af folkökningsförhållandena i detalj under året lemnar följande resultat:

Lefvande födde	7,633	
Aflidne	5,523	+ 2,110
Inflyttningsöfverskott från landsorten		+ 3,834
Utvandrare	3,760	
Invandrare	550	— 3,210
	Folkökning	2,734

eller pr tusen innebyggare af medelfolkmängden:

Lefvande födde	31,0	
Aflidne	22,4	+ 8,6
Inflyttningsöfverskott från landsorten		+ 15,4
Utvandrare	15,1	
Invandrare	2,2	— 12,9
	Folkökning	11,1

Vid en jämförelse med föregående år finner man 1891 års ringa folkökning vara framkallad i någon mån af ett minskadt nativitetsöfverskott, men i främsta rummet af en minskad inflyttning från landsorten samt af en kolossal stegring af utvandringen till Amerika. (St. Int. G. A. B:s månadscirkulär).

Dryckenskapen i Belgien. »Illenauer Wochenblatt» innehåller ett upprop om bildandet af ett fosterländskt förbund mot dryckenskapen. Det synes också därtill vara hög tid enligt följande data: Landets folk förbrukar 10 millioner liter ren alkohol årligen; och förbrukningen stiger alltfort. Under de sista 15 åren har befolkningen ökats med 15 % men alkoholförbrukningen med 37 %; vidare ha sinnessjukdomar genom dryckedskap ökats med 45 %, förbrytelser af samma orsak med 74 %, självmord med 80 %, tiggeri och vagabondage med 150 %. — Landet utger årligen 135 millioner för rusdrycker, men blott 16 millioner för det offentliga undervisningsväsendet. Det finnes 136,000 utskänkningsställen, men blott 5,500 skolor.

Lång sömn. Under denna rubrik ha vi förut (sid. 71) omtalat den i flere månader sofvande bergsmannen *Joh. Latos* i Myslowitz, Han vaknade upp i början af Februari, men helsa återvann han icke utan afled i slutet af Mars månad. Vid liköppningen märktes stor afmagring och brandiga processer i lungorna. Någon egentlig förklaring på den långa sömnen erhälls icke. Hjärnan företedde intet anmärkningsvärdt, men i ryggmägen märktes vissa förändringar, hvilka skulle göras till föremål för närmare studium.

Breflåda.

102. **Firm.** »Nagelrötter» spricka icke fram, om nagelfalsen dagligen tryckes upp rundt kring nagelroten. Jämför Helsov. 1891 sid. 359.

103. **A. K.** Vid sen tandsprickning och dålig mage kan man frukta engelska sjukan.

104. **Mathilda 21 år.** Vi kunna ej utan undersökning veta, hvad som är orsaken till eder gula färg kring munnen.

105. **Delprenumerant —n** 1) och 2) se öfverskriften till Breflådan i n:o 1 — 3) 4) 5) Mot eder slembildning i luftvägarne kan Ni bruka varmt Emservatten.

106. **Bedröfvad.** Se föregående svar. Se vidare »Kvinnans släktlif» sid. 103.

107. **Tacksam.** Genomgå i sommar en brunns- och badkur. Det är enda hjälpen.

108. **Maria, Kilsmo.** Sannolikt lider Ni egentligen af blodbrist, hvaremot en brunnskur är bäst. Möjligen medverka åderbråck till värken.

109. **En prenumerant.** Ljumt vatten, d. v. s. 26 à 32 °C„ kan hafva skäl för sig till tvättning på aftonen af ansiktet, då hyn är ömtålig.

110. **Barnavännen Erik N:o 2.** 1) Det är skadligt för dibarn att få sudd. 2) Sudden bidrager till väderbildning och ojämn afföring. 3) Det är skadligt att gifva ett en-månads barn en tesked rabarbersirup dagligen. 4) *Hvarföre läser Ni icke bilagan till Helsovännen?* Ni slipper i så fall att besvära eder med att fråga om hvad som där är afhandladt.

111. **A. H. Sonstorp.** — Kokt vatten med kanel är en oskadlig dryck att begagna i stället för té eller kaffe.

112. **A. A. J.** Orsaken till eder tunga andedräkt kan icke bedömas utan undersökning. Den kan bero på blodfullhet, men ock på lungornas eller hjärtats sjukdom. — Hudutslag kunna näppeligen förstås på beskrifning. Försök gnida in glycerin morgon och afton.

Af »Kvinnans släktlif» kunna enstaka häften fås à 15 öre. Af »Mannens släktlif» ha vi inga bundna och blott ett par stycken häftade exemplar.

113. **Landtbrukare 35 år.** Edert knä kan nog lindas med en flanell-list, så att den sitter kvar, om listen är lagom bred och lindas på rätt sätt. En läkare eller kanske barnmorska kan visa Eder det rätta lindningssättet. Värken torde kunna stillas genom ingnidning med kamferolja.

114. **A. B.** Mot mjäll i hufvudet må Ni begagna mild hårolja t. ex. mandelolja, hvarmed hårfästet och de samlade mjällen uppmjukas, samt grundlig tvättning i hårfästet med ljumt vatten och mandeltvål en gång i veckan.

115. **Handlande.** Troligen har Ni någon gång ömkylt edra öron, hvarefter kvarstår deras benägenhet att rodna och svullna. Håll dem alltid varma genom skyddande betäckning och bestryk dem om morgonen med lanolin, hvartill blandats en tiondedel kamferolja. (Jämför Helsov. 1890 sid. 30 och 1891 sid. 58).

116. **Agnes.** Låt bli, om Ni kan slippa. Se för öfrigt öfverskriften till breflådan i n:r 1.

117. **En Helsovännens prenumerant.** Vi hafva ingen erfarenhet i hårfärgning, men lapislösning såsom innehållande en för kroppen främmande metall är ej utan sin fara; däremot kan pyrogallussyra i alkohol-lösning anses såsom ett oskadligt hårfärgningsmedel, hvaraf håret blir åtminstone vackert brunt.

118. **H. D.** Animal vaccin kan erhållas från Helsovårdsnämnden här af hvem som helst à 1 kr. glaset, som räcker till 2 à 3 barn.

119. **Homo.** Sannolikt lider Ni af någon muskelsvullnad i ryggens muskler, hvarför massage utom badbehandling vore nyttig.

120. **Lydia 1892.** För eder allmänna svaghet behöfver Ni en brunns- och badkur.



HELSOVÄNNEN

TIDSKRIFT FÖR

ALLMÄN OCH ENSKILD HELSOVÅRD.

Årg. 7. | UTGIFVARE | N:r 10.
1892. | D:r E. W. WRETLIND. | 15 Maj.

Pris i Skandinavien: 2 kr. 50 öre för helt, 1 kr. 50 öre för halft år.

Hvart skall man resa i sommar?

Åtskilliga, som kunna få ledighet under sommaren från sina arbeten, eller som för sjuklighets skull *måste* skaffa sig ledighet, göra sig nu ofvanstående fråga. Svaret beror naturligtvis på många omständigheter, nämligen: 1) hvad man behöfver, 2) hvad man har lust till och 3) hvad man har råd till.

Hvad behöfver du, min läsare? Kanske endast hvila efter ansträngande arbete eller efter sorger och motgångar. Rätta dig då blott efter de svar, du kan gifva på n:r 2 och 3. Res dit, där du väntar dig finna ro och trefnad; stanna där så länge tid och kassa medgifva. — Eller kanske du behöfver bot för någon sjukdom eller något svaghetstillstånd efter en genomgången sjukdom. I det förstnämnda fallet må du rådgöra med din läkare. För vissa sjukdomar äro visserligen vissa kurorter mera lämpliga än andra. Dock beror detta icke endast på kurortens art och natur utan äfven på den där arbetande läkarens art, natur och kunskaper. För vissa sjukdomar däremot kan man resa till snart sagdt hvad brunns- eller badort som helst. Och då kan man i första rummet

göra afseende på, hvar man tror sig kunna trifvas och därnäst på, hvad man har råd till och sist hvad ens läkare säger.

Mången råkar i stort bryderi för sin sommar genom att rådfråga flera läkare eller många vänner, som gifva olika råd. Han blir alldeles rådlös till sist, och han gjorde ofta vida klokare i att själf taga litet reda på förhållandena vid våra många kurorter, och därefter själf något öfverväga och döma i saken. Ty målet, helsa och hvila, kan lyckligtvis vinnas både här och där.

Vi ha hört åtskilliga sådana vankelmodiga, då deras och vårt samtal tagit ungefär följande form:

— Jag vet rakt inte, hvart jag skall resa i sommar! Min ena doktor säger, att jag skall resa till Ronneby för mina njurar, men min andra doktor och flera vänner säga, att jag gärna kan resa till den lilla Rostocks brunn, som jag icke har långt till, fast där saknas mycket, som hör till en större anstalt. Men där trifs jag bestämdt bättre än vid Ronneby, där jag icke tycker om den andliga luften.

— Res då till Rostocks brunn och drick Ronneby-vatten *där*, det är mitt råd.

— Men huru skall *jag* då göra? höres en annan fråga. Jag är ordinerad resa till Porla. Doktorn säger, att jag nödvändigt behöfver dricka Porla-vatten för min svaga mage. Men det är dyrt vid Porla. Dessutom mår jag icke väl af luften där. Och så tycker jag för min del så ofantligt mycket om att se det stora hafvet.

— Den saken låter ju mycket lätt hjälpa sig. Res till Visby, Öregrund, Dalarö eller vestkusten och drick Porla-vatten på flaskor där. Under sådana förhållanden, som Ni säger, gör det bestämdt mycket bättre verkan än vid själfva brunnen.

— Och jag skall till en vattenkur. Det säger min doktor är nödvändigt för min svaghets skull. Han har föreslagit både den ena och andra vattenkuren. Men jag har bekanta, som skola resa till Djursätra brunn, och jag vill följa med dit. Jag tror, att jag skulle trifvas bäst där; men det är ju ingen vattenkur.

— Vid alla våra helsobrunnar begagnas nu äfven vattenkur, för så vidt badhus finnes där i god ordning. Och Djursätra är lika mycket både helsobrunn och vattenkur. Ni kan därföre bestämdt resa dit, om Ni har lust därtill.

— Men se, med mig är det värst. Jag har fått så svår lung-, strup- och öronkatarr efter influensan. Och min doktor säger, att jag måste resa till Ems. Men icke kan jag tala tyska och icke har jag godt om pengar. Huru skall jag göra?

— Det är kanske svårt att här lägga sig emellan Er och eder doktor. Men jag tror, att Ni kan resa upp till vår präktiga fjäll-luft i Jämtland och dricka varmt Emservatten där i stället för nere i Böhmen. Eller ock kan Ni, synnerligen om Ni behöfver någon lokalbehandling i öron och strupe, resa till Sköfde och dricka Emser där, ty badläkaren där är specialist i öronens, svalgets och strupens sjukdomar.

— Men jag då, som har en så svår hudsjukdom, och är kommenderad af min läkare till Wiesbaden?

— Jag tänker, att ni kan få varma svafvelbad nästan hvar som helst vid våra bad. Men res till Hjo, där badläkaren är specialist i hudsjukdomar.

— Nå, huru skall jag göra, som säges hafva lungsot? Min läkare vill, att jag skall upp till norska fjällen eller ned till Schweiz.

— I *vissa* fall är det nog bra för dåliga lungor att resa till fjälls, men kommer man för högt upp, så försämras man i stället för bättras. Då nu Mösseberg och Ulricehamn hos oss blifvit speciella kurorter för lungsjuke, är det skäl i, tycker jag, att åtminstone först söka behandling där.

På dylikt sätt tro vi, att de flesta våra sjuklingar kunna få hjälp inom landet vid våra mångartade kurorter, ifall de icke hafva särskild lust att resa utomlands och särskildt godt om pengar, ty en utländsk kur kostar — oafsedt resan — i regel minst dubbelt mot en kur i hemlandet.

Rörande den olika arten och naturen af våra brunns- och badorter talade vi för öfrigt omständligt nog i Helsovännen förlidet år N:ris 8—10, hvartill vi sålunda nu hänvisa våra läsare.

För den, som endast behöfver hvila för sinnet och motion för kroppen, äro naturligtvis icke brunns- och badresor nödiga. Han kan gifva sig ut på resor till lands eller vatten; han kan göra fotturer eller velocipedfärder, roddturer eller fiskefärder, seglatser eller jaktturer. Tycke och smak, vanor och färdigheter må då vara de enda bestämmande momenten.

Våra sinnessjuke och idioter.

Öfverstyrelsens öfver våra hospital berättelse för 1890 har nyligen utkommit och vilja vi med ledning däraf meddela ett och annat, som bör intressera våra läsare.

Antalet af sinnessjuke och idioter för hela riket var enligt sammandrag af läkarnes uppgifter följande: sinnessjuke 7,491, idioter 6,153. Af dessa 13,644 vårdades på hospital eller asyl blott 2,039 sinnessjuke och 143 idioter, på lasarett eller enskild anstalt 176 sinnessjuke och 246 idioter, på fattighus 815 sinnessjuke och 472 idioter. — Största antalet af dessa sjuklingar tillhöra Värmlands län, nämligen 574 sinnessjuke och 526 idioter, ehuru detta län har mindre antal innevånare (253 tusen) än Östergötlands, Elfsborgs, Göteborgs och Malmöhus län (som hafva resp. 266, 277, 297 och 366 tusen). Äfven Kopparbergs län (med 196 tusen innevånare) har proportionsvis alltför många, nämligen 407 sinnessjuke och 346 idioter, medan Vesternorrlands, Gefleborgs och Kristianstads län, som hafva flere innevånare (203, 204 och 223 tusen) hafva vida färre, nämligen resp. 290, 328 och 310 sinnessjuke samt 203, 261 och 248 idioter.

Man synes sålunda hafva skäl antaga, att några särskilda missförhållanden finnas i Värmlands och Kopparbergs län, hvilka där orsaka ett stort antal sinnessjuke.

Intagna på hospitalen blefvo år 1890 676, hvaraf 367 män och 309 kvinnor. De fleste af dessa voro mellan 20 och 30 år. Dubbelt så många voro ogifta (424) som gifta (224). Sinnessjukdom inom släkten har spårats i 274 fall och nervsjukdom i 17 fall. — Från hospitalen hafva bland 3,231 vårdade afförts 241 såsom tillfrisknade eller 7,5 %. Ju tidigare de sinnessjuke intagas på hospital desto större är utsikten för tillfrisknande. För årtiondet 1881—90 är medeltalet af tillfriskningsprocenten för dem, som intagits inom 2 år efter sjukdomens utbrott 46,3 %, men för dem, hos hvilka sjukdomen ägt bestånd mer än 2 år, endast 9,3 %.

Bland de under år 1890 intagna 676 ansågs antagliga orsaken vara känd för 447. De talrikast representerade orsaksmomenten äro följande: Ärftligt anlag 61, kärlek 58, olyckor och motgångar 52, missbruk af spritdrycker 48, religiös inflytelse 37, öfveransträngning 34, själfbefläckelse 30, husliga bekymmer 27, fattigdom 25, febrar 24, influensa 24, barnsäng och digifning 26, häftig sinnesrörelse 18, skador å hufvudet 17, oordentligt lefnadssätt 12, bleksot och blodbrist 10.

Bland de intagna voro 147 bönder och jordtorpare, 224 tjänare och daglönare, 117 handtverkare och fabriksarbetare, 64 lärare, prester, embetsmän och studerande, 96 militärer, ingeniör, handlande m. fl. af ståndspersonsklassen; 24 voro fattighjon.

För brottsliga handlingar, begångna under sinnesförvirring, vårdades 179, hvaraf för mordbrand 41, stöld och rån 38, dråp 33, våld 30, mord och mordförsök 28.

Totalkostnaden för sjukvården, med undantag af byggnader, reparationer och mera utgjorde 1,114,350 kr. eller 1 kr. 18 öre pr dag för patient. Läkemedelskostnaden utgick med endast 1,3 öre pr dag för hvarje patient.

De öfvervägande dödsorsakerna för arbetsklassen.

Om samhälls-ställningens betydelse med hänsyn till dödsorsaken har sundhets-inspektören i Kristiania, d:r Hj. Berner, skrifvit en uppsats i Marshäftet af Kristiania läkare-sällskaps tidskrift. Han har såsom material därför begagnat uppgifter om dödlighet och dödsorsaker dels från Tyskland bland lifförsäkrade i Gotha lifförsäkringsbank åren 1829—78, dels från Danmark (Köpenhamn och provinsstäder), samlade för åren 1865—83 af statistikern d:r Sörensen och dels från Kristiania för åren 1876—89 samlade af förf. själf. Han har bearbetat materialet endast för *arbetsklassen* för att finna, rörande de viktigaste sjukdomarne, huruvida de förekomma oftare eller mindre ofta än de borde bland denna klass. Af förhållandena inom denna klass kan man sedermera ock sluta sig till förhållandena inom de andra samhällsklasserna.

Förf. har i en kolumn uppfört det verkliga antalet döde af vissa sjukdomar och vid sidan af detta det tal, som *borde* träffat ifrågavarande individer, om dödligheten varit för denna folkklass (den 3:dje klassen) densamma som för alla de tre ståndsklasserna tillsammans. Om nu det verkliga antalet döde är större än det beräknade, kan man däraf sluta, att dödligheten i arbetsklassen har varit större än i andra samhällsklasser och tvärtom.

På detta sätt har förf. erhållit följande tabell (i hvilken vi sammanfört Köpenhamn och andra danska städer, som förf. åtskilt, i en enda kolumn):

Dödsorsak:	Tyskland.		Danska städer.		Kristiania.		Summa.	
	Verkligen döde.	Beräknade döde.	Verkligen döde.	Beräknade döde.	Verkligen döde.	Beräknade döde.	Verkligen döde.	Beräknade döde.
Tuberkulos	1263	958	2784	2286	2245	1989	6292	5233
Smitto-sjukdomar	678	629	482	485	227	199	1387	1313
Sjukd. i luftvägarne	1170	981	1627	1413	999	893	3796	3287
» i hjärtat m. m.	649	785	452	567	320	374	1421	1726
» i nervsystem.	865	967	872	977	514	570	2251	2514
» i underlifvet	808	862	930	1058	614	637	2352	2557
Kräfta*	435	402	332	310	441	438	1208	1150
Självmord	111	119	647	452	110	115	868	686
Alkoholism	obekant		721	453	38	39	759	492
Olyckshändelser	153	117	378	261	273	235	804	613
Summa	6132	5820	9225	8262	5781	5489	21,138	19,571

Det vill synas, att enligt samtliga här nyttjade arbeten antalet verkligen döda inom arbetsklassen är större än antalet beräknade döda. Skillnaden är öfver allt ganska betydande och utgör för det tyska materialet 342, för de danska städerna 1,000 och för Kristiania 271. Denna tydliga olikhet visar, att resultaten äro pålitliga och icke bero på tillfälligheter; och den visar, att dödligheten inom arbets-

* Bland danska städer ingår här icke Köpenhamn, emedan uppgifter därifrån saknas.

klassen är betydligt större än inom de andra klasserna. Så mycket mera kan man känna sig förvissad härom, som skillnaden enligt alla 4 uppgifterna går i samma riktning. — Det visar sig emellertid, när man ser på de särskilda dödsorsakerna i tabellen, att denna betydliga öfvervikt i dödlighet bland den i ekonomiskt hänseende ogynnsammast ställda klassen icke är tillstädes vid alla dödsorsaker, utan väsentligen beror på några särskilda, medan däremot andra förete ett omvändt förhållande, nämligen den minsta dödligheten inom arbetarklassen.

Vi vilja granska förhållandet vid de särskilda dödsorsakerna.

Tuberkulosen, som på grund af dess stora betydelse är uppförd först, visar ett ansenligt större antal verkligen döda än beräknade döda för arbetsklassen. Denna öfvervikt är så betydlig, att det väsentligen är den, som åstadkommer den betydligt större dödligheten inom arbetsklassen; mindre roll spela de öfriga dödsorsakerna. Det är öfverensstämmelse mellan alla 3 uppgifterna i denna tuberkulosens öfvervikt. Skillnaden mellan verkligen döda och beräknade döda är hos dem alla så stor, att man såsom ett säkert resultat kan utgå ifrån, att tuberkulosen är en sjukdom, som i öfvervägande grad angriper arbetarebefolkningen.

Vid de *smittosamma epidemiska sjukdomarne* ställer förhållandet sig olika enligt de olika uppgifterna. I de tyska och de norska uppgifterna visar sig antalet verkligen döde större än af beräknade döde, och olikheten är för bägge uppgifterna lika stor. Det skulle således enligt dessa uppgifter synas, som om de smittosamma sjukdomarne förekomme mest bland den i ekonomiskt hänseende ogynnsammast ställda samhällsklassen, hvilket också från läkarens ståndpunkt måste synas mest rimligt. Men i de danska uppgifterna är förhållandet annorlunda, i det att de beräknade dödes antal är något, ehuru blott obetydligt större än de verkligen dödes. Man kan därföre icke draga några säkra slutsatser af dessa tal. Sannolikheten talar alldeles bestämdt för, att de smittosamma sjukdomarne uppträda något oftare bland arbetsklassen, men det kan icke betraktas såsom en allmän regel. Kanske torde förhållandet gestalta sig något olika i de olika landen på grund af en olika uppfattning af sjukdomsbegreppen och en däraf betingad olika behandlingsmetod.

Sjukdomar i luftvägarne. I alla de meddelade uppgifterna är antalet verkligen döde delvis t. o. m. betydligt större än det beräknade. Skillnaden är för det tyska materialet störst; för de danska och norska materialen är skillnaden något mindre. Resultatet bör således anses för pålitligt och visar, att sjukdomar i luftvägarne (väsentligen kronisk lungkatarr och lunginflammation) i öfvervägande grad förekomma inom arbetsklassen.

Sjukdomar i hjärtat och blodomloppsorganen visa däremot enligt alla de här meddelade uppgifterna ett omvändt förhållande. Antalet döde inom arbetsklassen är öfver allt mindre än beräknadt, hvaraf man således kan sluta, att hos de i ekonomiskt afseende gynnsammare ställda klasserna antalet döde är större än det beräknade. Resultatet är därföre pålitligt, och man kan draga den slutsatsen, att

dessa sjukdomar förnämligast angripa de ekonomiskt gynnsammast ställda klasserna.

Äfven vid *sjukdomar i nervsystemet* är förhållandet det samma, sålunda att dessa dödsorsaker förekomma mera sällan inom arbetsklassen och oftare inom de bättre ställda samhällslagren. Skillnaden är dock icke så stor som vid föregående dödsorsaksgrupper och är särskildt beträffande uppgifterna från de danska provinsstäderna icke så stor, att den för dessa är alldeles pålitlig. Men för öfrigt är olikheten så stor, att resultatet bör betecknas såsom pålitligt.

Samma förhållande synes äga rum med den nästa gruppen dödsorsaker, *sjukdom i underlifsorganen,* hvartill äro hänförda sjukdomar i mage, njurar, urin- och könsorgan. Förhållandet är emellertid här icke på långt när så konstant, att det kan kallas säkert. Slår man tillsammans alla uppgifterna, blir resultatet emellertid, att dessa sjukdomar förekomma mycket oftare bland de högre stånden.

Hvad angår *kräftan* så saknas uppgifter för Köpenhamn. Beträffande de andra uppgifterna, är skillnaden öfver allt mellan verkligen döde och beräknade så ringa, att man icke kan draga slutsatser däraf. Fortfarande måste material samlas, innan man kan bilda sig någon mening om, huruvida arbetareklassen eller de bättre ställda klasserna äro mest disponerade för denna sjukdom. Så till vida är dock öfverensstämmelse mellan uppgifterna, som den olikhet, som förefinnes, häntyder på en möjlig öfvervikt af denna dödsorsak hos arbetsklassen. Äfven om man sammanslår alla uppgifterna är resultatet tvifvelaktigt.

Själfmord företer icke någon öfverensstämmelse i de meddelade uppgifterna. De tyska och de norska äro öfverensstämmande däri, att där icke är någon olikhet mellan verkligen och beräknade döde. Den obetydliga skillnad, som finnes, häntyder på, att själfmord skulle förekomma mera sällan bland arbetsklassen än bland de bättre ställda samfundslagren. Alldeles omvändt är dock förhållandet beträffande de danska städerna. Där har inträffat ett betydligt större antal dödsfall af själfmord än beräknadt var, och skillnaden är så stor, att man däraf kan draga den säkra slutsatsen, att i Danmark förekomma själfmord mycket oftare bland arbetsklassen än i de andra samhällslagren. Som bekant är själfmordens talrikhet mycket växlande i olika länder; Danmark står i detta afseende illa anskrifvet, medan förhållandet i Norge är rätt gynnsamt. Det är icke osannolikt, att denna utpräglade öfvervikt bland arbetsklassen i Danmark beror på lokalt verkande sociala orsaker.

Beträffande *sjukdomar genom dryckenskap* saknas tyska uppgifter. I de danska uppgifterna är antalet verkligen döde betydligt större än beräknade döde. Skillnaden är så stor, att man med säkerhet däraf kan draga den slutsatsen, att dödsfall på grund af missbruk af spirituosa i Danmark förekomma mycket oftare bland arbetsklassen än bland de bättre ställda klasserna. För Kristiania äro uppgifterna mycket annorlunda. Utom att det absoluta talet är betydligt mindre, så finnes där ej heller mellan verkliga och beräknade döde någon nämnvärd skillnad.

Dessa olika resultat för Danmarks städer och Kristiania äro af intresse, då de jämföras med uppgifterna öfver dessa lands konsumtion af spirituosa. Enligt det af Fr. Stang Conradi utgifna arbetet om nykterhetsrörelsen i Norge (meddeladt i Berättelsen om den tredje alkoholkongressen i Kristiania 1890) visar det sig, att Norge i detta afseende verkligen står nästan bäst anskrifvet bland Europas länder, med en 1,7 liter alkohol årligen pr individ, medan Danmark har det sämst med sin årliga konsumtion af 8 liter sprit (à 100%) årligen pr individ. Talens öfverensstämmelse med det ofvanför nämnda är slående, och de predika med öfverbevisande styrka om det sociala elände, som åtföljer missbruket af alkohol. De visa också, att det förnämligast är arbetsklassen, som drabbas af detta sociala elände.

De två sistnämnda dödsorsakerna erbjuda ett säreget intresse; de stå hvarandra nära och gifva uttryck för de sociala missförhållanden, hvaraf samhället lider. Det är på förhand sannolikt, att det existerar ett inre sammanhang mellan dem, och detta styrkes vid iakttagande af förhållandena, sådana de äro i Danmark och i Norge. Det synes icke vara tvifvelaktigt, att det stora antalet självmord i Danmark delvis har sin orsak i missbruket af spirituosa, liksom äfven andra sociala olyckor i detta land synas stå i ett påvisligt kausalförhållande härtill.

Af *olycksfall* har inom arbetarståndet inträffat ett betydligt större antal dödsfall än beräknadt. Denna öfvervikt förefinnes i alla uppgifterna, och skillnaden mellan talen är så betydlig, att man däraf kan draga en bestämd slutsats om, att olyckshändelser förekomma mycket oftare inom arbetsklassen än bland de andra samfundslagren.

Hufvudresultatet af denna undersökning blir alltså, att *tuberkulos, sjukdomar i luftvägarne* och *olycksfall* äro dödsorsaker, som i öfvervägande grad drabba arbetsklassen. Däremot förekomma *sjukdomar i hjärtat* och i *nervsystemet* oftare bland de bättre ställda klasserna. Kanske är det också samma förhållande med sjukdomar i underlifsorganen, men det är tvifvelaktigt. De *smittosamma sjukdomarne, självmord* och *fyllerisjukdomar* förete delvis betydliga skiljaktigheter inom de undersökta länderna och synas sålunda vara underkastade inflytandet af lokala egendomligheter. *Kräfta* ställer sig tvifvelaktig i afseende på sin utbredning.

Man kan med lätthet påvisa orsaker, som skulle kunna förklara dessa de olika dödsorsakernas uppträdande inom den vuxna åldern. De äro att söka i mannens lif och villkoren därför i och utanför hans hem. Delvis äro de ofvan nämnda. — Ett djupare ingående härpå ligger emellertid utanför planen för denna bearbetning.

Möjligheten att bota morfinister.

Det är en sorglig sanning, att, om alkoholism somligstädes är i aftagande i våra kulturländer, så är morfinism i stället i tilltagande. Det är dock icke i de lägre utan egentligen blott i de högre stånden man får söka offren för denna lidelse. Särdeles finner man dem bland läkares och apotekares familjer, eftersom giftet där är lättast att anskaffa. Offren för denna lidelse äro icke lättare att rädda än alkoholismens offer.

Från en vårdanstalt för dylika sjuke i Wiesbaden föreligger oss en redogörelse af dess läkare, d:r Fromme, om resultaten af behandlingen. Därur må några data meddelas till ledning för dem, som på ett eller annat sätt hafva med dylika sjuke att göra.

Af 100 patienter voro 83 män och 17 kvinnor. Bland de manliga hörde 60 till läkareståndet, 3 voro apotekare. Bland de 17 kvinnliga voro 3 hustrur eller döttrar till läkare, 2 apotekarefruar. Åldern af patienterna vexlade mellan 21 och 70 år. I de flesta fall af morfinvana hade den ursprungliga orsaken varit kroppslig smärta. De sjuke hade själfva fått hand om morfinsprutan och då var deras fall gifvet.

Morfinismen hade i det svåraste fallet varat 30 år med en dagsdos af 0,30 gm (d. v. s. 10 gånger af vanlig dos för sjuka); i lindrigaste fallet 3 månader med 0,12 gm dagligen. 19 af patienterna begagnade därjämte kokain.

Principerna för afvänjningskuren i ofvannämnda anstalt äro, att giftet, som småningom införlifvats med organismen, enligt fysiologisk grundsats också skall småningom undandragas kroppen. Därvid bör iakttagas att snart öfvergå från giftig till icke-giftig dos, för att sedan borttaga de sista centigrammen så sakta, att patienten befinner sig drägligt väl af kuren. Denna fullbordas merändels inom 4—6 veckor. För att stärka det försvagade nervsystemet tillkommer en efterkur, som ej får vara kortare än tre veckor. I medeltal steg tiden för afvänjningskuren med efterkur till nära 3 månader (varierande mellan 11 månader och 3 veckor).

Själfva afvänjningen försiggick i de flesta fallen utan all ersättning för morfinet. Upphörandet med kokain afslutades i nästan alla fallen inom 3—5 dagar under oafbrutet sängliggande. Användning af ersättande medel skedde blott vid sista centigrammet eller under första dagarne efter fullständigt upphörande. Morfinets ersättande med besläktade medel är ofta oundvikligt.

Af de 100 patienterna utskrefvos 66 såsom botade, d. v. s. hos dem finnes möjlighet att undgå recidiv. Såsom obotade lemnade 30 anstalten, hvaribland 22 af ekonomiska eller affärsskäl. Hos de öfriga 8, hvaraf de fleste ledo af tabes eller diarré, kunde dosen blott nedsättas till 1 à 2 centigm. — Under vistelsen i anstalten dogo 4 patienter, hvaraf 3 af tillfälliga sjukdomar, men 1 af varförgiftning för bölder, som ofta i mängd uppstå hos morfinister.

Se vi nu på slut-resultaten af afvänjningskuren, så finna vi, att bland dessa 100 patienter fingo inom 7 år 54 förr eller senare reci-

div, hvaribland dock medräknas de 30, som utskrefvos såsom obotade. Fria för recidiv gingo under samma tid 34; om 8 är intet bekant. Men antaga vi med förf., att dessa 8 äfven fått återfall, så hafva vi såsom hufvudmoment att anteckna 34 faktiskt botade. — Bland 43, som förut varit i andra anstalter för morfinafvänjning, kunde 11 definitivt botas. Förf:s slutsats är därföre, att man ej strax skall uppgifva hoppet om framgång, i fall den första afvänjningskuren slagit fel.

Fettets betydelse i vår kropp

Vår kropp är en högst underbar inrättning, och vid ett närmare betraktande af dess särskilda delar och det arbete, de hvar för sig hafva att utföra till det helas bestånd och trefnad, måste ens sinne fyllas med tacksam beundran. Redan kroppens yttre, de olika delarnes proportioner och deras mjuka, afrundade former tilltala i hög grad vårt skönhetssinne. Och det är ingalunda musklerna eller hvad man vanligtvis kallar köttet, som ge t. ex. armen dess vackra rundning; det är det under huden liggande fettet, som utfyller ojämnheterna mellan musklerna, afrundar kanterna och gifver denna plastiska form, som vi i synnerhet finna hos kvinnan.

Att fettet dock har en långt viktigare uppgift att fylla inom den mänskliga organismen framgår bland annat däraf, att det icke ens hos sådana, som dött af hunger, saknas helt och hållet. Hjärnan och ögonhålorna äro alltid försedda därmed.

Fettet verkar mekaniskt, i det att det mildrar och fördelar de stötar och slag, som tillfogas vår kropp. Fotsulorna t. ex. äro försedda med tjocka fettlager, hvilka vid springande och hoppande liksom ett par elastiska dynor skydda kroppen från den häftiga skakning, som dem förutan skulle fortledas ända upp till hufvudet. Innersidan af handen och flera andra delar af kroppen äro på samma sätt »madrasserade».

I kroppens inre har fettet också en viktig uppgift att fylla. Det tjänar här till utfyllning och omklädnad och å sätet hindrar det allt för starkt tryck, som i annat fall skulle uppstå, då man sätter sig. Fettet är en dålig värmeledare och bidrager mycket till en likformig och jämn värme i kroppen. Därför kan också kvinnan gå med tunnare beklädnad än mannen, och hon kan med mindre fara än han utsätta blottade delar af sin kropp för luftens växlande temperatur. Äfven för elektricitet är fettet en dålig ledare.

Att fettet är nödvändigt för lifsfunktionerna framgår däraf, att vår föda måste innehålla färdigbildadt fett, och att en del ämnen, som fullkomligt sakna fett, inom vår egen kropp kunna omsättas till detta ämne. Matsmältningen skulle ej kunna försiggå utan fett. Det är Liebig, som först tydligt påvisat fettets stora betydelse för kroppens näring. Fettet är ett förråd af andningsmaterial, och det sätter oss i stånd att genomgå mången sjukdom och att uthärda en rätt långvarig hungersnöd utan att duka under.

Naturen har ännu många hemligheter, hvilkas upptäckande hon förbehållit framtida forskare, och äfven rörande fettets betydelse inom den mänskliga organismen stå vi ännu i dag icke blott undrande utan i många afseenden också spörjande.

Bokanmälan.

Svenska brunnar och bad. *En vägvisare med biträde af landets förnämsta badläkare utarbetad af d:r Alfred Levertin, badintendent i Varberg. 2:dra uppl. — Stockholm, Hugo Gebers förlag, 1892 — LIV + 254 sid. 8:o. — Pris: 3 kr. 25 öre.*

Första upplagan af detta arbete utkom för 9 år sedan och fyllde en kännbar brist i vår literatur, enär på 50 år icke något dylikt arbete hos oss utkommit. Förf. behandlade därföre i denna första upplaga af sin bok *alla* Sveriges brunns- och badorter så fullständigt, som det var möjligt medelst tillgängligt material. I denna andra upplaga har däremot förf. fullständigt behandlat endast de platser, hvilka kunna göra anspråk på att vara fullt ordnade kurorter. Andra äro uppförda i en förteckning såsom »mera besökta sommarorter» med hänvisningar till den förra upplagan.

Beskrifningen på kurorterna, som är gjord under medverkan af deras respektive läkare, föregås af »Några allmänna betraktelser öfver bad- och brunnskurer» af prof. C. Curman (införd i Helsov. 1881 N:o 8) samt beskrifning på olika badformer och dietetik för badgäster af d:r Levertin.

Denna handbok skall säkerligen varda till stort gagn för både läkarne och allmänheten. Den senare kan härigenom få rätt god hjälp vid valet af kurort. Ty sant är, såsom förf. säger, att, »äfven om de flesta patienter härvidlag inhemta sin husläkares råd och upplysningar, spela dock deras egen önskan och mening en ganska viktig roll och falla tungt i vågskålen vid frågans afgörande.» — Äfven förena vi oss i förf:s uttalande, att i de flesta fall de dyrbara kurresorna till utlandet äro för oss nordbor onödiga.

Smärre meddelanden.

Sjukligheten i riket under April månad har — enligt rapporter till Eira från 89 orter — varit fortfarande i aftagande: 9,949 fall mot 14,235 i Mars. De mest gängse sjukdomarne hafva företett följande antal fall: influensa 559 (mot 2,754 i Mars), mässling 227, skarlakansfeber 405 å 41 orter, difteri 233 å 27 orter, nervfeber 86 å 26 orter, kikhosta 269, ros 119, akut reumatism 329, halsfluss 959, akut magkatarr och gastrisk feber 488, diarré 1,140, lung- och strupkatarr 3,942, lung- och lungsäcksinflammation 1,077, smittkoppor 14 (Haparanda 3, Göteborg 11 fall), rödsot 28 (hvaraf i Karlskoga 21).

Gustaf den tredjes blessyr och den moderna kirurgien. Detta ämne afhandlades i Lunds läkaresällskap den 26 sistlidne april af lasarettsläkaren d:r A. Bergstrand, hvars föredrag finnes infördt i sista numret af Eira jämte de samtida läkarnes rapport och liköppnings-berättelse rörande den olyckliga konun-

gen. Af dessa senare aktstycken framgår, att Gustaf den tredjes sår var ganska allvarsamt. Ankarströms pistol var laddad med 2 blykulor, hagel och nubbar. Skottet hade gått in »en knapp tum till venster om ryggraden näst öfver höften ungefär nedom sidodelen af den 3:dje ländkotan, sargat och genomborrat» huden och fetthinnan samt ländmusklerna. Ena kulan träffades vid liköppningen två tum ofvan venstra höftkammen i fettet mellan musklerna, den andra träffades strax bakom venstra njuren; ett hagel och en järnnubb påträffades äfven invid denna njure, som var i ytan något skadad och brandig. — Skottet hade sålunda icke trängt in hvarken i bukhålan eller ryggmärgen, men det hade särdeles starkt söndersargat de mjuka delarne och disponerade därföre i hög grad till uppkomsten af varbildning, brand och sårfeber. Härigenom afled också konungen, eftersom man på den tiden icke förstod konsten att genom antiseptisk behandling af såret motverka dessa faror.

Genom dylik antiseptisk behandling enligt nutidens kirurgi hade utsikterna för räddandet af konungens lif väl kunnat varda betydligt större, men dock blifvit ovissa, menar den anförda läkaren, hvilken afslutar sitt föredrag med följande ord: »På så sätt och under iakttagande för patienten af den största psykiska ro, vill det synas mig, att utgången möjligen blifvit en annan än den blef. Men till sist kunna vi måhända dock lugna oss vid det gamla ordspråket: »Människan spår, men Gud rår».

Misslyckad hängning. Återväckt till lifvet blef nyligen i Fayette, Mississippi, en neger, Coleman Blackburn, som för kvinnomord blifvit dömd till hängning. Tre doktorer förklarade, att han redan varit död i 36 minuter, då kroppen öfverlemnades till mannens släktingar och fördes till kyrkogården. På vägen dit hördes ett buller i kistan, och när locket öppnades, fann man att mannen andades. En läkare ditkallades strax och förklarade honom snart utom all fara. Han säges nu också vara i stånd till att gå och tala. Mannen hängdes efter ett nytt system, enligt hvilket han drogs upp fulla sex fot och sedan fick falla ned tre fot.

Hundraåring. Den 6 dennes afsomnade på Albomstorpet i Åmåls närhet stadens äldste invånare, smeden Olof Mathiasson, uti en ålder af nära $101^1/_2$ år.

M. har sedan några år tillbaka varit sängliggande, men själsförmögenheterna hade han in uti sista ögonblicket i behåll. Ända tills i fjol bodde den åldrige mannen ensam i sin stuga, men flyttades då till sin i närheten boende dotter och måg, af hvilka han under de sista åren vårdats. (Å. P.)

Breflåda.

121. **C. P. 48.** Mot åderbråck på benen kan man gifva sig själf massage på det sättet, att man hvarje afton och morgon stryker benet nedifrån uppåt, med bägge händerna samtidigt omfattande detsamma, för att liksom »mjölka ur» blodet ur de vidgade kärlen. Lindning af benet är nyttigt. I *svårare* fall kan hvarje kunnig kirurg göra operation.

122. **Knut.** Nej! Nej!

123. **Arbetarehustru.** Vi kunna icke förstå eder sjukdom utan undersökning. D:r S. är här boende.

124. **A. B. 100.** Ni behöfver icke läkarevård utan andlig hjälp och kraft ifrån Gud. — Det vore eder nyttigt att träda i äktenskap.

125. **pae.** Intet medel finnes att taga bort ett ärr annat än att skära bort det, då man möjligen kan få ett mindre och vackrare ärr i stället.

126. **34-årig ogift finska.** Se svaret N:r 121 här ofvan. För att förekomma åderbråck, må Ni hvarje morgon och afton taga aktiva benrörelser t. ex. djup nigning 20 gånger och liggande benupplyftning 10 gånger.

127. **Bertrand.** Knäppande och knastrande i lederna beror på för litet ledvatten. Enda medlet vi däremot kunna tillråda är flitig rörelse af de ifrågavarande ledgångarne.

128. **Till Tacksam.** Se första artikeln. Försök reformbomullsunderkläder.



HELSOVÄNNEN

TIDSKRIFT FÖR

ALLMÄN OCH ENSKILD HELSOVÅRD.

Årg. 7. UTGIFVARE N:r 11.
1892. D:r E. W. WRETLIND. 1 Juni.

Pris i Skandinavien: 2 kr. 50 öre för helt, 1 kr. 50 öre för halft år.

Några ord om normalarbetsdag.

Såsom bekant har frågan om en normalarbetsdag, d. v. s. en genom lag bestämd tid för det dagliga arbetet för den s. k. arbetsklassen, gjorts till en programfråga för de af socialdemokraterna och andra organisatörer ledda arbetareskarorna de sista åren. Man förmenar, att såväl den rådande arbetsbristen skulle afhjälpas som arbetarnes helsotillstånd och moraliska beskaffenhet i betydlig mån genom normalarbetsdagen förbättras. Det är dock naturligt, att denna sak icke kan hafva så stor innebörd, som man velat tillmäta densamma.

Emellertid måste, såsom vi förr (Helsovännen 1890 n:r 9) påpekat, äfven hygienikern intressera sig för detta spörjsmål. Ty nekas kan ju icke, att sjukdom och förtidig död kunna framkallas genom öfveransträngning, om än detta förekommer mindre ofta, än man nu påstår, för så vidt de hygieniska förhållandena i öfrigt, såsom föda, beklädnad, bostäder m. m., äro tillfredsställande. Men alldeles påtagligt är, att en för alla slags arbetare och arbeten likformigt afmätt arbetsdag icke kan hafva en rationell grund. Ty

det, som är för mycket för den ena arbetaren eller i det ena slags arbetet, kan vara för litet för den andra arbetaren och det andra arbetet. Häruti måste man ock söka orsaken till, att faktiskt arbetstiderna äro mycket olika i olika yrken och på olika orter. Strängt taget måste en hvar för sig själf afgöra, huru mycket han i sitt respektiva arbete utan öfveransträngning står ut med.

Men saken invecklas visserligen därigenom, att med god vilja och lifligt intresse människan kan genom sin viljekraft tvinga sina muskler och nerver och framför allt sin hjärna och sina själsförmögenheter till ett större mått af arbete, än som för dem, åtminstone på längden, kan vara helsosamt. Härpå beror det, att följderna af öfveransträngning kunna dröja att göra sig gällande, åtminstone under den period af lifvet, då krafterna äro i sitt bästa skick.

Säkerligen blifva dock följderna af en sådan till det yttersta sporrad ansträngning mindre farliga, då arbetet göres med lif och lust, än då det sker på grund af andras trug och tvång. Den moraliska kraften och själens spänstighet har en vida större betydelse, än man vanligen förmenar att uppehålla och stegra krafterna äfven vid rent fysiskt arbete. På grund häraf ser man också, hurusom den, hvilken fritt arbetar för sin egen räkning, kan åstadkomma en vida större arbetsmängd, än den som bekläder daglönarens plats. På grund häraf har man ju också i de flesta yrken sökt att, så långt möjligt varit, genomföra ackordsprincipen, och dylika arbetare nöja sig visserligen, när de äro friska, ganska sällan med en arbetsdag af blott 8 timmar. Bekant är ock, att agitationen för en normalarbetsdag t. ex. i Frankrike rönt alls inga sympatier af arbetarne därstädes, för så vidt de äro ackordsarbetare. Sannolikt skulle också i alla länder en skarp protest uppstå inom ganska stora lager af dylika ackordsarbetare, ifall det på allvar blefve fråga om att genom lag bestämma en normalarbetsdag.

På det hela taget har arbetstiden i de flesta kulturländer de senare åren förkortats. Den egentliga grunden härtill har säkerligen varit den gjorda erfarenheten, att, då arbetstiden är allt för lång, vinnes icke en däremot svarande arbetsmängd, ty när arbetskraften är uttömd, så blir det mera ett sken af arbete än verkligt arbete.

För öfrigt bör vid arbetstidens bestämning hänsyn tagas till olika individers och nationers skaplynne. Personer med lifligt och eldigt sinnelag göra sina arbeten med en hurtighet och kraft, som gör det omöjligt för dem att hålla ut med sitt arbete lika länge

som de, hvilka taga saken mera lugnt och säfligt. Så vet man t. ex., att slättlandsbor äro långsamma och tröga i sina rörelser, medan bergsbor äro raska och lifliga. Samma olikhet råder på det hela taget mellan nordbor och sydländingar. Häruti torde ock ligga orsaken, att arbetstiden i allmänhet i vårt land varit för dagsverkarne ofta oskäligt lång t. ex. 12 timmar eller därutöfver.

Den af regeringen år 1884 tillsatta arbetareförsäkringskommittén infordrade 1885 genom helsovårds- och kommunalnämnderna i riket bland annat upplysningar om den dagliga arbetstiden vid våra industriella rörelser. Svar inkommo från 1,627 dylika rörelser, som sysselsatte 81,881 arbetare. Enligt dessa svar utgjorde medelarbetstiden för alla 11,1 timmar pr dygn. Mindre än 9 timmar arbetade blott 0,6 %, 9—10 timmar arbetade 6,6 %, 10—11 timmar 27,7 %, 11—12 timmar 33,6 %, 12 timmar 28,5 %, öfver 12 timmar arbetade blott 3 %. — En arbetstid af 12 timmar eller däröfver förekom vid brännerier, ättiksfabriker, bagerier, salterier, konservfabriker, ljusfabriker, tvätt- och badinrättningar samt kvarnar. — Lägst, eller under 10 timmar, var arbetstiden vid glasbruk, plåtslagerier och tobaksfabriker.

Bland de nämnda 1,627 rörelserna förekom nattarbete (d. v. s. från kl. 8 e. m. till 6 f. m.) vid 691 med 37,617 arbetare, alltså för 46 %. Nattarbetet varade i medeltal för hvarje arbetare 7 à 8 timmar. »Arbete hela natten igenom (10 timmar) förekom emellertid i nära nog en tredjedel af alla fallen. Metallindustrien, sågverken samt gasverken tyckas företrädesvis utmärkas af långt nattarbete; sålunda arbeta af 144 sågverk med nattarbete ej mindre än 90 *hela* natten och af 25 gasverk 19. Vid järnbruken däremot hinner nattarbetet för ett och samma arbetslag sällan 9 timmar; högsta antalet järnbruk träffas inom gruppen med 8 à 9 timmars arbete. Vid boktryckerierna är icke längre nattarbete uppgifvet än 6 à 7 timmar.»

De tre vanligast förekommande typerna af nattarbetets fördelning äro: sex nätter i veckan (163 fall), sex eller fem nätter i veckan med hvarannan vecka fri (172 fall) tre nätter i veckan (131 fall). — Nattarbete förekom mest vid sågverk, glasbruk, gasverk, kvarnar, brännerier, bryggerier, bagerier, tryckerier, pappersbruk, pappersmassefabriker, järnbruk och grufdrift.

Vid undersökningar, som anstälts i *Tyskland* sedan 1885, har ådagalagts, att i vissa yrken arbetstiden haft en oskälig utsträckning. Sålunda arbetade mjölnarne på sina ställen 18 timmar på dygnet; sliparne i spegelfabrikerna från kl. 4 f. m. till kl. 8 på aftonen;

tegelslagare kunde arbeta 16 timmar; ja, arbetare i sockerfabrikerna 24 timmar nästan i sträck. I medeltal uppgår dock äfven i Tyskland arbetstiden till blott 11 timmar. För kvinnor och barn bestämmes arbetstiden genom lag.

I *Schweiz* bestämmer en lag från 1887, att det regelbundna dagsarbetet icke får öfverstiga 11 timmar. För helsofarliga arbeten äro särskilda inskränkningar gjorda. Denna lag har vunnit allmän tillslutning, och industrien har icke lidit något genom den somligstädes inskränkta arbetstiden.

I *England* är arbetstiden genom lag bestämd endast för kvinnor, barn och män under 18 år. I genomsnitt är arbetstiden 10—12 timmar.

I *Frankrike* är sedan 1848 den längsta dagsverkstiden satt till 12 timmar.

I *Nordamerikas förenta stater* är arbetstiden af mycket olika utsträckning. Somligstädes har man där sökt införa blott 8 tim. arbetsdag, men i allmänhet är arbetstiden vida längre.

I *Norge* är arbetstiden i regel 10 timmar, eller från kl. 6 på morgonen till kl. 7 på aftonen med 3 timmars uppehåll för måltider och hvila.

Vi hafva icke sett några uppgifter om, huru lång den dagliga arbetstiden är i asiatiska länder, t. ex. *Japan* och *Kina*, men säkerligen uppgår den där ofta både till 12 timmar och därutöfver.

Såsom häraf framgår växla arbetstiderna ganska betydligt, hvilket i viss mån kan bero på arbetets natur, men mera dock torde sammanhänga med sed och vanor. I regel kan man nog säga, att 10 timmars *ordentligt* arbete på dagen är ett godt dagsverke, men 11 och 12 timmar kunna de fleste äfven prestera utan skada, ifall arbetet i och för sig samt arbetslokalen äro ofarliga och ifall det egna intresset är bundet vid ett så uthålligt arbete. Hvad som går däröfver är nog för de fleste att utsätta sig åtminstone för risken af öfveransträngning, ifall det icke sker blott tillfälligtvis. Den kände *Edison* i Förenta staterna säges, när han är sysselsatt med en uppfinning, arbeta nästan oafbrutet 18 à 20 timmar på dygnet.

Men det är ju så olika på »arbete» och »arbete». Huru kunna jämföra t. ex. en grufarbetares arbete under jorden med stark fysisk och kanske äfven stundom psykisk ansträngning med en forbondes, som makligt *i friska luften* vandrar vägen fram bredvid sitt lass och stundtals åker, när han blir trött; eller en bagare, som står i het och dammfyld luft med sitt oafbrutna, tröttande

arbete med ett butikbiträde, som står i en ljus, luftig lokal och kanske större delen af dagen väntar på kunderna. — Äfven själsarbete och själsarbete äro mycket olika. En embetsman, som på sitt embetsrum sköter sina löpande göromål, har ett lätt arbete, jämfördt med en lärare, som läser med ett större antal lärjungar och därunder skall uppehålla både undervisning och disciplin. För en läkare är t. ex. en timmas mottagning med idel *nya* patienter, där den ena omedelbart följer efter den andra, många gånger mer ansträngande än att under samma tid gå eller åka omkring på sjukbesök.

Arbetets art och natur, såväl som arbetarens kraft och skaplynne, spela sålunda en stor roll vid bestämmandet af arbetstider. Men härtill kommer också arbetarens ålder och vana vid sitt arbete. I krigshärarne har man iakttagit, att män mellan 20 och 30 år egentligen äro de ende, som duga till gemene män i första ledet under nutidens krig, enär högre åldrar icke stå ut med de strapatser, som kriget medför. Vid fabriksarbeten har man däremot iakttagit, att män mellan 30 och 45 år kunna åstadkomma den största arbetsmängden på samma tid. Vid intellektuelt arbete torde den kraftigaste åldern kunna utsträckas till 50 eller kanske 60 års ålder. I allmänhet kan man sålunda säga, att efter 50 à 55 år går det utföre med arbetskraften; man har därföre uppställt den satsen, att för män öfver 60 år samt för kvinnor och barn bör arbetstiden icke vara mer än två tredjedelar så lång som för andra.

Af det sagda, hvartill mycket mera kunde läggas, torde framgå, huru föga rationelt det är att vilja hafva en för alla yrken och åldrar lagstadgad lika lång arbetsdag.

Vill man med »normalarbetsdag» mena en *medeltid* för flertalet i den kroppsarbetande klassen, torde man emellertid — vare sig man ser frågan ur hygienisk eller social synpunkt — icke behöfva eller böra i allmänhet sätta tiden lägre än till 10 timmar för dagarbete. Nattarbete borde däremot aldrig få öfverstiga 8 t.

Om ångkokning.

Kokkonstens uppgift är att göra födoämnena njutbara, underkasta dem den inledande akten af matsmältningen, förbereda dem för tuggningen och om möjligt befria dem från skadliga ämnen, mikrober eller genom kokning förstörbara gifter. — Under senare årtionden har allt mera utvecklats den på ekonomiska skäl grundade tanken på gemensamhetskök för hushåll i städer, men ännu

har denna idé ej fått något annat förverkligande än det att billigast inrätta kokapparater för försörjningsanstalter och kaserner. Dessa kokanstalter gå ut på att spara bränsle, att förebygga vidbränning, äfvensom afdunstning af hvad man kallar födoämnenas smakliga och tilldragande arom.

Alla nutidens kokanstalter ha för detta ändamål utbytt den vanliga grytkokningen mot kokning i ång- eller vattenbad. Äfven står på kokkonstens dagordning förbättrade metoder för återinförande af den gamla stekningen på spett.

Bland de enklare sätten att koka med ånga eller rättare med både vatten och ånga är att inlägga födoämnena i ett bleckkärl, hvilket nedsättes i en kittel innehållande helt ringa vatten och försedd med lufttätt slutande, tyngre eller fastskrufvadt lock med säkerhetsventil. Vid vanlig kokning belastas denna för $1/2$ atmosfärs öfvertryck, hvarigenom födoämnena upphettas 8—10 grader öfver vanlig kokhetta. Det är naturligt, att ingen vidbränning här kan ifrågakomma, och vid kokning af mjölrätter behöfves högst ringa vispning eller omrörning. Denna inrättning passar äfven i enskilda hushåll, och kan med fördel inrättas för järnkaminer försedda med kokhål. Kitteln om 8—25 liters rymd göres cylindrisk af stark kopparplåt med infattadt lock, som tillhålles med en öfvergripande krampa af järn. Säkerhetsventilen består af ett rör å locket, hvari är instucket en vanlig pistong, belastad med skifvor af bly. Är pistongen t. ex. en kvadratcentimeter i tvärgenomskärning, bör dess belastning utgöra omkring 1,5 kilogram. Å rörets nedre del är en öppning, hvarigenom den öfverflödiga ångan rusar ut, så snart pistongen drifvits upp öfver samma öppning. Det kärl, hvari födan omedelbart inlägges, är en vanlig bleckkruka med lock. Två sådana, den ena stående öfver den andra, kunna ock samtidigt användas för olika födoämnen. För kokning af åtskilliga växtalster kan man allt efter smak och anrättning tillsätta vatten eller ock koka ensamt med den ånga och det heta vatten, som finnes i den omgifvande kitteln.

Genom kokning i dylika lufttätt slutna kärl (s. k. digestorer) besparas ej obetydligt med värme. Och vill man göra än ytterligare besparing, så aflyftes kitteln, så snart de 100° eller 110° uppnåtts och nedsättes i den *Ekenstamska* inrättningen, bestående af en fjärding med dubbla väggar, hvilkas mellanrum är utfyldt af nöthår, och med tätt slutande likaledes stoppade lock. På bekostnad af den så magasinerade värmen kan matlagningen fullbordas utan fortsatt kokning öfver direkt eld. Den ekonomiska skada, vår primitiva användning af värme i köken vållar vårt land, kan per år uppskattas i millioner kronor. De så kallade besparingsspislarne äro ej ens halfvägs till det mål, som i detta hänseende kan nås, isynnerhet rörande kokredskapens anordning för hindrande af onödig värmeförlust. Dessa anordningar måste gå ut på att, bättre än hittills varit vanligt, åstadkomma fullständigare förbränning af bränslet utan öfverflödigt ödslande, magasinering af strålande värme och förebyggande af värmeförlust genom ångbildning

i öppen luft. De två senare villkoren för besparing äro i tämligen tillfredsställande grad för handen vid den nu antydda kokinrättningen, men våra spislar, äfven de bästa, lemna mycket öfrigt att önska.* — Det bör dock erinras att det värme, som på *kemisk* väg, eller genom organiska ämnens förbränning, alstras, alltid i ekonomiskt hänseende skall stå efter det, som på *mekanisk* väg kan åstadkommas. Elektriciteten blir därföre efter all sannolikhet framtidens förnämsta värmekälla för köken och såsom supplement till denna måhända solstrålarne.

Att, såsom i större anstalter, utveckla ångan i särskild ångpanna och öfverföra henne till utomvarande reservoarer och kärl för kokning torde för enskilda hus medföra för dryga kostnader utan motsvarande bränslebesparing.

Ångkokning medför den fördelen, att man kan lämpa hettan olika allt efter olika behof, hvilket är svårare vid den vanliga grytkokningen. Egentligen böra sådana ämnen som *mjölk* och *kött* kokas vid blott 70° C. för att hindra deras ägghvite från att löpna. En del rötter, ärter och bönor fordra däremot högre värme. Det ges dock så segt kött, att det knappast blir ätbart, förr än det kokats i öfverhettadt ång- eller vattenbad. Sådant kött blir dock föga smakligt och måste behandlas med kryddor och tillsatser af hvarjehanda slag.

Hvarje köksa vet, huru lång tid det fordras för att genomkoka ett större stycke kött eller skinka. Ett stycke på 4 kilo fordrar, ifrån att det lägges i grytan och tills det i sitt inre får en värme af öfver 70°, cirka 3—4 timmar. Hon måste då och då sticka en gaffel i stycket för att pröfva mörheten i dess inre. Härigenom blir mera köttsaft utpressad i spadet, än som behöfves och köttet förlorar i smak. Ett köttstycke omges i kokningen med ett slags skyddshud af koagulerade beståndsdelar, hvilken hindrar detta bortflytande af köttsaft i spadet. Vid ångkokning kan man, om man så vill, forcera kokningen, så att ett 4—5 kilograms stycke efter 1 $^1/_2$ timma kan vara genomkokt, d. v. s. i sitt innersta ha något öfver 70° C. värme, och man pröfvar ej denna kokning med gaffeln utan efter klockan och termometer. För att vara smakligt behöfver dock köttets inre icke upphettas mera än till + 65° och utsträckes denna hetta för någon tid, t. ex. $^1/_2$ timma, så dödas äfven en del möjligen för handen varande mikrober, trikiner o. s. v. Köttstycket inlägges helst, sedan vattenbadets värme nått 100°.

Något hvar förfaren i kokkonst torde veta, att ett stycke kött eller fläsk vid vanlig grytkokning förlorar ej obetydligt, ända till 45 proc. af sin vikt. Vid kokning åter i ång-vattenbad be-

---

* De för närvarande mest värmebesparande spislar äro antagligen Godillot's »*foyer à combustion méthodique*», som anses göra $^1/_3$ större bränslebesparing än vanliga spislar. Huruvida de nyligen hos oss uppfunna spislar utan rost, hvarigenom lufttillträdet till eldstaden minskas, äro i själfva verket värmesparande är ännu ej afgjordt. De synas dock böra kunna förekomma det öfverflödiga ödslandet med bränsle.

löper sig denna förlust, hufvudsakligen af extraktivämnen, ägghvita, fett, till endast 27 proc.

De som uti köttsoppan finna så stort behag — mera i följd af vana än af naturlig smak — känna sig visserligen bedragna på den magra soppa ång-vattenkokningen bereder. Men om man å ena sidan tager i betraktande det ångkokta köttets öfverlägsna smak och å andra sidan det ringa näringsvärdet hos den soppa, som fås af ben och senfritt kött, då detta för köttets skull kokas, samt äfven betänker, att soppan i allmänhet bidrager att tillföra kroppen öfverflödig mängd vatten, så borde älskare af köttsoppor vara lätt tröstade, om denna rätt uteblefve från middagsbordet. Det är naturligt, att ett kött, som egnar sig för stekning, d. v. s. är fett och mört, icke bör ångkokas, så framt tid och tillsyn för den förra beredningen är att tillgå. Den behöfver nämligen både fett och öfvervakning för att lyckas, så länge vi ännu ej uppfunnit några stekinrättningar med själfreglerande värme. Sådana inrättningar ha hittills uppfunnits endast för eldning med lysgas. Hvad salt kött och fläsk vidkommer, så behöfva de väl vattenläggas, innan de ångkokas, och mången gång torde den vanliga grytkokningen för sådana matvaror vara fördelaktigare.

Det är en stor skillnad emellan det fläsk och kött, som kokas i ångvattenbad och det, som utgår från våra vanliga grytor. De ha ej detta skrumpna utseende som de vanliga kokalstren; de äro långt saftigare och mera »köttaromatiska» i smaken. För växtämnen, såsom potatis och ärtskidor, har en enkel ångkokning sedan länge varit i bruk. Men då kokningen försiggår i nästan öppet kärl, ödslas mera tid och bränsle än behöfligt. I sluten ånginrättning kan denna kokning göras på hälften — en tredjedel så lång tid.

Inom ingen gren af hvardagslifvets hushållning har vår bekantskap med naturlagarne blifvit så sent tillämpad som inom köken och gamla vanor varit så segt ihållande som där. Och likväl är kökskunskapen med allt, hvad därtill hörer, ej minst dess ekonomiska sida, ett ytterst viktigt kapitel i den offentliga och enskilda helsovården. Det är därföre hög tid, att våra uppfostrare och uppfostringsanstalter med mera omsorg än hittills bibringa våra blifvande husmödrar grundlig och rationel undervisning uti hithörande stycken.

E. P. L.

Den Hygieniska utställningen i Leipzig.

Såsom tillägg till hvad vi i n:r 8 meddelade från denna utställning införa vi här följande utdrag ur bref skrifna från utställningen till »Eira» af prov.-läkaren d:r G. Sjödahl. — Han meddelar bland annat följande:

Soxhlets nya metod för flasktillslutningen vid komjölks sterilisering åt dibarn var äfvenledes på utställningen företrädd.* Genom

---

* Jämför vår bilaga d. å. sid. 32.

fortsatta bemödanden har Soxhlet kommit till här nedan beskrifna tillvägagående, som torde uppfylla alla fordringar på bekvämlighet, men framför allt hafva den fördelen, att mjölken säkrare blir sterili-serad och vid rums-temperatur håller sig frisk minst fyra gånger så länge som vid den äldre tillslutningsmetoden. Denna var dessutom förenad med flera olägenheter, såsom att propparne hoppade ur, om de isattes, innan mjölken var tillräckligt uppvärmd, om flaskhalsen var fuktig, eller om de ej hårdt nog blifvit isatta; att glasstafvens införande var alltför besvärligt, om den var torr; var den åter fuktig gled den ur; att propparnes isättande, under det att ångan strömmade ut ur kokkärlet, var mindre angenämt och därför ofta gjordes mindre noggrant; att de med tiden förlorade sin elasticitet och togo flaskhalsens form, hvarigenom tillslutningen ej vidare var lufttät.

Det nya förfaringssättet är följande: Sedan flaskorna på samma sätt som förut blifvit fyllda och insatta i stället, lägges öfver hvarje flaska en slät gummiskifva, för hvars kvarhållande på sin plats en kort skyddshylsa sättes öfver flaskhalsen, hvarefter såsom tillförene stället insättes i kokkärlet och kokas under 45 minuter. Under uppvärmningen utdrifves dels genom sin egen, dels genom vätskans utvidgning och dels genom bortdunstande vattenångor den i hvarje flaska inneslutna luften till omkring $^6/_7$. Så länge flaskan är varm, hindrar gummiskifvan ej luftens utströmmande, men vid minsta afkylning inträder en tryckförminskning inuti flaskan, hvarigenom gummiskifvan, till följd af det större yttre trycket, pressas till och tryckes mot flaskans inre. Ju mera afkylningen fortskrider, desto mera intryckes skifvan och pressas intill flaskhalsens mynning, så att en lufttät tillslutning uppkommer. Lufttrycket inuti den afkylda flaskan skall motsvara omkring blott 100 mm. och skifvan pressas mot flaskhalsen genom ett tryck af 1,2 kilo. Så snart gummiskifvan börjat böja sig inåt, kan man borttaga skyddshylsan. Flaskans öppnande sker genom att trycka på gummiskifvans kant uppåt, hvarvid luft inkommer i flaskan och skifvan lossnar. Denna skall vara fullkomligt slät och jämn, 4 mm. tjock och nogast möjligt motsvara flaskmynningens vidd samt vara profvad på sin tillslutningsförmåga. Enligt hittills uppnådd erfarenhet är en skifva brukbar ännu efter 200 kokningar. Flaskans mynning skall vara något trattformigt utvidgad, dess öfre rand slipad och fullkomligt jämn och slät. Skyddsröret tillverkas af förtent järnbleck och är vid sin öfre rand försedt med tre små utskott, som förhindra gummiskifvan att komma på sned.

Fördelarne hos detta nya tillslutningssätt framför det förra skulle vara följande: Gummiskifvorna kunna lättare rengöras; de hoppa ej såsom propparne ur flaskan; de sättas på flaskorna, då dessa äro kalla, hvarigenom någon beröring med vattenångorna ej kommer i fråga och deras påsättande sker utan någon svårighet; de sluta absolut luft- och bakterietätt och göra detta fortfarande, och sitta så fast, att de vid häftigaste skakning ej kunna afkastas, men kunna dock å andra sidan lätt aftagas; de kontrollera själfva tillslutningen, alldenstund en otät skifva strax lossnar, och en gång öppnad ej åter sluter sig, så att endast frisk mjölk bör kunna komma till användning; de steriliseras

genom den utströmmande ångan i följd af sitt lösa läge öfver flaskmynningen lättare än en fast sittande propp. Vid detta tillslutningssätt kunna flaskorna ställas ofvanpå hvarandra i ett större ångrum, i följd hvaraf det lämpar sig för större produktion i en offentlig anstalt; mjölken håller sig i följd af den ihållande täta tillslutningen och skifvornas noggrannare sterilisering minst 4 månader, under det att 3 à 4 veckor var maximum vid den äldre metoden. Ännu efter 6 månader skall mjölken i flaskor, som hållits vid kroppstemperatur vara oförändrad och gummiplattornas inböjning ej förminskad. Ehuru flaskorna måste förtärdigas synnerligen noga och exakt och hvar och en skifva nödvändigt måste pröfvas, hvarigenom tillverkningskostnaden ökas, lemnas dock apparaten hos Metzler & C:o i München till samma pris som förut, 13 à 16 mark. Åfven en enklare apparat till 10 mark förtärdigas.*

Ett nytt sätt för *rull- eller draggardiners fästande* på fönster med rörlig ruta för ventilation torde äfvenledes vara något nytt af ej så ringa betydelse. Redan sedan länge har man i och för ett rums ventilation plägat förse öfversta rutan med gångjärn vid dess nedre kant, så att den kunnat öppnas inåt. Denna goda inrättning har dock till en stor del varit illusorisk, emedan rull- och draggardiner, anbringade på hittills brukliga sätt, tidtals hindrat rutans öppnande. F. Ronniger & C:o i Leipzig har nu afhjälpt denna olägenhet genom att konstruera fönstret med dess rullgardin sålunda, att gardinen sitter fästad på själfva fönstret, så att den följer med detta i alla dess rörelser. Vid rutans öppnande hålles den i sitt läge intill fönstret genom en på tvären öfver detta gående metallstång, hvaröfver gardinen glider. Denna stång har sin plats strax under den rörliga rutan, som naturligen måste intaga fönstrets hela bredd. Rutan öppnas genom en häfstång, fästad vid sidan af fönstret, så att den är lätt åtkomlig; den kan öppnas mera eller mindre, allt efter som man önskar. — Detta sätt att fästa gardinen och inrätta fönstret synes mig vara mycket praktiskt och värdt att rekommendera: ventilationen är här alldeles oberoende af gardinen; vid solsken eller under natten, vid uppdragen eller nedrullad gardin, när man önskar, kan man genom rutan insläppa den friska luften. I nya barnsjukhuset i Leipzig har denna konstruktion kommit till användning och vid mitt besök därstädes hörde jag många loford öfver densamma.

Åfven en annan modell beträffande *fönsterventilation* var utstäld. Här gällde det dubbelfönster. Det nya i detta fall bestod däri, att man genom en särskild mekanism vid fönstrets sida samtidigt och likformigt kunde öppna öfversta rutan i så väl det yttre som det inre fönstret, dock så att, under det den inre rutan rör sig inåt omkring en horisontal axel vid sin nedre rand, den yttre rör sig utåt omkring en dylik vid den öfre randen. Luften kommer alltså in utifrån och nedifrån och rör sig inåt och uppåt. Då den yttre rutan är öppen, bildar den således på samma gång ett slags skyddstak, så att ventila-

* En tysk mark (mk) är lika med 90 öre. Marken delas i 100 pfennige (pf). *Red.*

tionen kan hållas i gång äfven vid regn eller snö. Jalousien har sin plats mellan båda fönstren och har sin egna inrättning för upp- och nedhissning, så att alltså äfven vid dessa fönster ventilationen så till vida är oberoende af densamma. Den inträder dessutom, då den uppdrages, i en öppning i själfva fönsterposten, hvarigenom ej någon ljusförlust uppkommer, ej heller luftinträdet hindras. Äfven dessa fönster synas goda och äro värda att rekommenderas. Det uppgafs, att de blifvit införda i diakonissanstaltens nya sjukhus i Dresden.

Det nya byggnadsmaterialet Xylolit,* som i Tyskland och äfven annorstädes blifvit under de senaste åren rätt mycket användt, fann jag äfven bland de hygieniska utställningsföremålen. Det tillverkas af SENNING & C:o i Potsschappel vid Dresden och är en under högt tryck åstadkommen förening mellan sågspån och mineralier, har en hvitgrå färg, är mycket segt, fast och nästan så hårdt som sten, men har företrädesvis karaktär af trä och låter sig arbetas såsom hårdt sådant. Det har blifvit undersökt å »Königl. Prüfungsstation für Baumaterial» i Berlin och därstädes fått vitsordet, att det ej påverkas af väderleksförhållandena och att det ej kan brinna, men väl kolas på det ställe, där elden inverkar; det fortleder eller underhåller alltså ej denna. Till golf och trappor har det isynnerhet blifvit användt. För det förra synes det vara synnerligen användbart. Xylolit är nämligen en dålig värmeledare och i följd af sin stora täthet genomsläpper det ej så lätt kölden nedifrån, så att golfvet alltså hålles mera varmt. Genom tätheten och en särskild preparation af sågspånen skall svamp ej kunna få något fäste däri, i följd hvaraf det ej så lätt ruttnar eller multnar. Det ändrar volym högst obetydligt (1 meterplatta ungefär 1 à 2 mm.), uppsuger vätska i endast ringa grad (5 %), nötes föga och är lätt att rengöra. Dess sp. v. är 1,533. Till golf (äfvensom till tak) torde xylolit alltså särskildt lämpa sig i sådana rum, där fuktighet råder och golfven lätt bli våta t. ex. badrum, tvättstugor, kök. Xylolitplattor, förlagda i asfalt eller cement, skola verka i hög grad ljuddämpande, hvilket kunde vara att beakta t. ex. i sjukhus. Detta material har för öfrigt blifvit användt äfven till hela byggnader såsom baracker, lägerbyggnader, fabriker m. m. I Leipzig såg jag det användt för trapporna i den nya, präktiga saluhallen därstädes.

Af FRANZ KOTOZSCHKE från Weissenfels förevisades en *Mekanisk sjukbädd,* i hvilken den sjuke kunde bringas i olika lägen utan att själf behöfva röra sig eller lyftas af någon annan. Den består af en järnsäng, hvars fyra hörnpelare äro förlängda uppåt. En med segelduk öfverspänd ram, på hvilken patienten hvilar, hänger i nämnda hörnpelare på tåg, som glida öfver i dessa befintliga trissor. Vid sängens ena ända finnes en vef, och genom vridning på denna intager genom en sinnrik mekanism ramen, hvarpå patienten ligger,

---

* På svenska »trästen». *Red.*

olika ställningar, hvarigenom den sjuke kommer att hvila än på ryggen än på någon af sidorna o. s. v. Sängen kostar 280 mark.

En synnerligen praktisk *Vagn för transport af sjuka eller skadade,* konstruerad af LIEB från Biberach vid Ulm, var äfvenledes utstäld. Den sjuke lägges på en bår, hvarefter vagnen köres fram öfver denna, som därefter lyftes upp och fästes i på vagnen befintliga krokar. Man undviker sålunda det för de sjuke ofta mycket smärtsamma och stundom farliga lyftandet ur och i vagnen. Priset på densamma är 220 mark.

Af KNOKE och DRESSLER i Dresden utställdes en »*Hydrothermostat*», en apparat att under så lång tid som önskas hålla vattnet i ett badkar vid en bestämd temperatur. Den fordrar ej annat bränsle än en vanlig gaslåga och reglerar sig själf. För anstalt, hvarest ej gas finnes, är en apparat för uppvärmning med petroleum konstruerad. Priset är 270 mark.

Stabsläkaren d:r LÜBBERT och kårstabsapotekaren SCHNEIDER utställde ett af dem uppfunnet preparat kalladt »Dauernahrung» (kraftföda), afsedt att användas af soldaten på krigsfot. Vid dess framställande hafva följande principer följts: 1) Preparatet måste utgöra en tillräcklig och fullständig näring, 2) Utan vidare vara njutbart, 3) Det måste vara hållbart, 4) Vara lätt att transportera, 5) Vara billigast möjligt, 6) Dess beståndsdelar vara lätta att anskaffa. Alla dessa fordringar synas på ett lyckligt sätt vara lösta! Hvarje ranson, som är afsedd att räcka tre dagar, består af 3 pressade skifvor, hvardera med en saltpastill i midten. Hvar och en af dessa skifvor (en dagsranson) innehåller 120 gm ägghvita, 170 gm fett och 350 gm kolhydrater. Bästa användningssättet är beredandet af en soppa; 200 gm af preparatet lemnar $1^1/_2$ lit. tjock sådan. Det kan dock äfven med god smak förtäras sådant det är, hvarvid saltpastillen, som är afsedd för beredning af soppa, bortkastas. För att variera smaken kunna olika kryddor tillsättas. Att det är hållbart torde framgå däraf, att efter 2 års förvar ännu endast spår af fria fettsyror voro förhanden. Anmärkningsvärd är hållbarheten vid en så hög fetthalt! Vid dess tillverkande har ägghvita anskaffats ur centrifugerad mager mjölk, hvars kasein sålunda kommer till heders, fettet ur talg, som befriats från de svårsmälta beståndsdelarne och utgöres af en renad produkt, som smälter vid 27° C., samt kolhydraterna ur mjöl. Priset ställer sig 70 pf. för en dagsportion, men kan vid större produktion bli billigare.

Till sist vill jag omnämna ett par tre af de många på utställningen förekommande för folknäringen afsedda preparaten. Af WIESEMANN från Stuttgart tillverkas af kokosnötter s. k. *Växtsmör,* som enligt meddelad analys skulle hafva följande sammansättning:

Vatten	0,235 %	(vanligt smör 13, 8 %)
Fett	99,756 %	(» » 82, 5 %)
Kväfvesubstans	0,	(» » 1, 9 %)
Mjölksocker	0,	(» » 0,85 %)
Mineraliska ämnen	0,008 %	(» » 0,68 %)

Siffrorna inom parentes, som angifva analys af vanligt smör, visa, att detta håller mera vatten och salter, men mindre fett. Detta växtsmör är afsedt att användas för matlagning, och använder man däraf endast $^3/_4$ så mycket som af vanligt smör. Genom sin stora fetthalt, genom mindre vattenhalt samt genom frånvaron af fria syror, hvarigenom det blifver mera hållbart, skall det ock blifva billigare än det vanliga natursmöret och således möjligen kunna vara af betydelse. Så t. ex. i ett folkkök.

Kaffesurrogater hafva redan länge erbjudits allmänheten. Ett dylikt, som på senare tiden öfverflyglat alla andra, hvilket det äfven synes förtjäna, är »*Kathreinermaltkaffet*». Då nämligen kaffet synes vara en nödvändighetsartikel för den fattige såväl som för den rike, vore godt, om den förre för billigt pris kunde få en dryck med större näringsvärde och mindre skadliga beståndsdelar än det dåliga kaffe, han nu måste nöja sig med. Vid kokning af detta maltkaffe går öfver i lösningen 19,12 % maltsocker, 25,2 % dextrin och 2,9 % ägghvita. Det luktar dessutom som kaffe och smakar i det närmaste som sådant, hvilka egenskaper lära bero därpå, att ångorna, som uppkomma vid rostning af verkligt kaffe, få inverka på och uppsugas af maltet. Tages hälften vanligt och hälften maltkaffe får man utmärkt godt kaffe. Ett skålpund Kathreinermaltkaffe kostar 28 pf.

Af Drenkhan från Stendorf i Holstein har framstälts ett *mjölkpulfver* (»Drenkhans Milchpulver»), som af uppfinnaren angifves vara lika i värde med den bästa mjölk, hvarur fettet utdragits, samt vara af en obegränsad hållbarhet. Af pulfret beredes mjölk på så sätt, att 100 gm däraf utröres med litet kallt vatten till en flytande likformig gröt, hvarefter under omröring så mycket kokhett vatten tillsättes, att hela vattentillsatsen utgör 900 gm, hvarefter uppvärmes till kokning. Pulfret, som är mycket fint fördeladt, har en hvitgul färg, luktar som mjölk och har en söt smak. Den däraf beredda mjölken smakar utmärkt och förhåller sig i allo som mjölk. Priset ställer sig så, att 500 gm kosta 75 pf., och då 100 gm skola användas för 1 liter mjölk, skulle denna alltså kosta 15 pf. I detta preparat föreligger säkerligen ett viktigt näringsmedel ej blott, såsom fabrikanten närmast afsett, för fartyg och arméer utan äfven för hela den fattigare befolkningen, fastän priset dock ännu ställer sig något högt. Å andra sidan skulle det såsom tillsats t. ex. till kakao betydligt föröka dettas näringsvärde. Fabrikatet har dessutom den förtjänst, att det låtit den centrifugerade mjölken komma till användning.

Hvad det kostar att lefva.

Sv. Morgonbladet meddelar den 11 maj nedanstående intressanta tablå, utvisande priserna å de viktigaste lefnadsförnödenheterna i städerna Berlin, Kristiania, London, Newyork, Paris, Petersburg, Stockholm och Wien den 1 Februari detta år

Lifsförnödenheter			Berlin	Kristiania	London	New-York	Paris	Petersburg	Stockholm	Wien
Bröd	pr kg.	Kr.	0,36	0,25	0,27	0,36	0,29	0,56	0,32	0,42
Mjölk	» liter	»	0,18	0,16	0,32	0,36	0,29	0,43	0,12	0,21
Smör	» kg.	»	2.34	2,30	2,66	2,88	2,88	3,60	2,16	2,38
Oxkött, 1:a kvalitet,	» »	»	1,80	0,94	1,98	1,26	1,58	1,15	0,76	1,51
d:o 2:a d:o,	» »	»	1,30	0,72	1,26	0,63	1,37	0,94	0,50	1,15
Fårkött, 1:a d:o,	» »	»	1,80	1,01	1,98	1,26	1,80	1,15	0,76	1,01
d:o 2:a d:o,	» »	»	1,44	0,86	1,26	0,63	1,44	—	0,25	0,66
Fläsk	» »	»	2,88	0,72	1,87	1,26	2,16	1,22	1,76	0,76
Socker	» »	»	0,72	0,72	0,46	0,36	0,86	1,08	0,76	0,76
Ljus	» »	»	1,51	1,30	1,44	1,98	1,80	0,86	1,07	0,72
Gas	» kbm	»	0,14	0,15	0,09	0,17	0,22	0,85	0,15	0,16
Fotogén	» liter	»	0,22	0,18	0,16	0,14	0,40	0,14	0,18	0,33
Omalet kaffe	» kg.	»	3,60	3,06	3,24	0,86	3,89	3,02	1,80	2,16
Stenkol	» 1000 kg.	»	21,60	18,00	21,60	19,80	36,00	39,60	20,16	26,28
Öl	» hl.	»	18,00	25,20	19,80	30,24	21,60	37,44	30,24	37,22
Potates	» 100 kg.	»	6,48	9,36	15,84	12,49	8,46	—	5,04	7,63

Det största intresset för våra läsare — säger anf. tidning — knyter sig naturligtvis vid priserna i Stockholm, jämförda med de andra städernas. I Kristiania, London och Paris är *bröd* billigare än i Stockholm. *Mjölk, smör, oxkött,* 1:a och 2:a kvalitet, *fårkött* 1:a och 2:a kvalitet samt *potatis* äro billigare i Stockholm än i någon af de å tablån upptagna städer. *Fläsk* kostar i Stockholm 1: 76 kr. pr kilo; denna vara ställer sig billigare i Kristiania, Newyork, Petersburg och Wien. *Socker* är här relativt dyrt, endast i Paris och Petersburg är det dyrare. *Ljus* är hos oss billigt, men i Petersburg och Wien ännu billigare. *Gas* kostar här 15 öre pr kub.-meter, i de andra städerna är den dyrare utom i Berlin och London. *Fotogén* kostar här 18 öre pr liter, endast i London, Newyork och Petersburg är varan billigare. *Omalet kaffe* ställer sig bland oss väsentligen billigare än i de andra här omnämnda städerna. Endast i Newyork är det ännu billigare, där kaffet kostar blott 86 öre pr kilo. Priset å *stenkol* är i Stockholm 20: 16 kr. pr 1,000 kilo och är dyrare i de andra städerna utom Newyork och Kristiania. *Ölet* är den enda vara, som är jämförelsevis dyr: det kostar här 30:24 kr. pr hektoliter, i Berlin endast 18 kr. men i Petersburg och Wien 37 kr.

Af dessa jämförelser framgår, *att Stockholms invånare lefva på det hela taget betydligt billigare än de större städernas.*

Bokanmälan.

Konsten att förlänga lifvet *af professor Wilhelm Ebstein, medicinalråd. — Öfversättning af T. K. — Stockholm, Alb. Bonniers förlag, 1892. — 82 sid. 8:o — Pris: 60 öre.*

Det finnes förvisso inga breda kungsvägar vare sig till helsa eller långt lif i denna skröplighetemas värld. Man får ju därföre

icke vare sig vänta eller begära mycket egentligen nytt af en bok med ofvanskrifna titel. Författaren är emellertid i sitt hemland (Tyskland) en välkänd celebritet och man kan därföre uti hans arbeten vänta att finna ett gediget innehåll. Detta är äfven fallet med den föreliggande broschyren så tillvida, att förf. däri sammanfört dels åtskilliga sakuppgifter rörande dödligheten i olika åldrar, kön, yrken, stånd, länder, tidsperioder o. s. v., som äro lärorika och intressanta, dels äfven åtskilliga mera bemärkta författares och personligheters uttalanden rörande villkoren för ett sundt och långt lif. Dessa villkor kunna, såvidt de röra de individuella lifsvillkoren, kort sammanfattas sålunda: 1:o en medfödd, gynnsam kroppsbeskaffenhet; 2:o en sund fysisk uppfostran, hvartill förf. äfven räknar militärisk utbildning för hela folket; 3:o ett verksamt, regelbundet och måttligt lif samt 4:o vid högre ålder verksamhet efter krafterna, men icke sysslolöshet.

Härtill måste naturligtvis sedermera komma äfven vederbörligt skydd genom *samhällets* försorg för olyckshändelser, farliga varor och yrken samt smittosamma sjukdomar. — Alkohol och narkotiska njutningsmedel utdömas naturligtvis af författaren.

Den lilla boken, som är en utvidgning af ett föredrag, hvilket författaren höll den 23 september vid 64:de Naturforskare-mötet i Halle förlidet år, är förvisso ganska läsvärd, lärorik och underhållande.

Smärre meddelanden.

Ett nytt gatläggningsmaterial. Man har nu åter uppfunnit ett nytt material för gatläggning, nämligen Jarrahträd-asfalt, som skall vara vida bättre än den vanliga asfalten. Magistraten i Berlin har nyligen från London fått sig tillsändt ett prof på »Jarrahträd» från vestra Australien. Man är betänkt på att belägga en gata i Berlin med detta ämne för att utröna, hvilka fördelar det kan erbjuda. Priset uppgår till ungefär 315 kronor för 10,000 stycken.

Den 4:de internationella kongressen mot alkohol-missbruk hålles i Haag den 8 nästkommande September. Enligt organisationskomitén skall diskussionen sönderfalla i tre afdelningar: 1) Alkoholismen ur moralisk, hygienisk och medicinsk synpunnt; 2) De använda olika slagen af preventiva och pedagogiska medel för att bekämpa missbruket af alkoholhaltiga drycker; 3) De tvångsmedel, hvilka stå stat och kymmun till disposition för att bekämpa dryckenskapen.

Breflåda.

129. **Per och Erik på Stenhult.** 1) och 2) Här finnes icke egentligen något annat läroverk för sjukgymnastik och massage än Gymnastiska Centralinstitutet och för inträde där fordras betyg om ålder under 30 år, om god helsa, anlag för gymnastisk verksamhet och de kunskaper, som berättiga till inträde vid universitetet, eller för kvinna till högre lärarinne-semenarium. Fullständig kurs kräfver tre års tid. — Kurser vid en skilda gymnastikinstitut gifva ingen rättighet att i Sverige utöfva sjukgymnastik. 3) Huru stor är aflöningen? Menar Ni för lärarne? Mycket olika för lägre och högre grader! Från 500 till 5,000 ungefär. 4) Ansökningar ställda till Direktionen skola inlemnas med vederbörliga betyg före den 1 Juni. — 5) För magkatarr begagnas i olika fall efter läkarens bepröfvande både Emser-, Carlsbader-och järn-vatten, som vanligen drickas varma. — 6) Huruvida eder magkatarr är botlig kunna vi kanske afgöra, när vi ett halft år haft eder under behandling. 7) Jungfru Åhrbergs aseptin innehåller troligen, såsom all

annan aseptin, egentligen blott borsyrelösning, hvilken kan tagas in i små doser, men hvarmed man också *kan* förgifta sig. 8) Blå glasögon, slipade för närsynta, finnas icke i handeln. Hvardera slagen äro för sig.

130. **W. Y.** De minst arsenikhaltiga pulpet-almanackorna äro säkerligen de hvita. Men troligen innehåller ingen så mycket arsenik, att det är farligt för helsan. — För tändernas rengöring kunna tanddroppar och munvatten begagnas lika bra som tandpulver (se sid. 17). — »Sömnen för ungdom» bör räcka: för de nyfödde hela dygnet om och sedan aftagande efter åldern, så att koltbarn sofva 12—14, skolbarn 9—11 timmar.

131. **Lilla Karin.** För små barn, likasom för äldre, äro de enklaste och bästa medlen mot trög mage att dricka mera än vanligt rent vatten (eller i brist därpå Biliner- eller Vichyvatten) samt att gifva massage (knådningar och strykningar) å magen och taga för bukmusklerna stärkande aktiva rörelser. (Jämför Helsov. 1891 sid. 66).

132. **A. B. L—n.** Om behandlingen af »finnar» se Helsov. 1891 N:o 16.

133. **Gerda N.** Mot eksem i ansiktet kan Ni begagna lanolin eller glycerin. — Hvad som säljes i den ena eller andra handeln under namn af »Crème Simon» eller »Orientalisk liljemjölk» är omöjligt veta utan kemisk analys i hvarje särskildt fall. Men *en slags* liljemjölk innehåller endast en sodalösning (10 %) med några droppar kanel- eller rosenessens; *en annan* innehåller borax löst i komjölk (2 %) med en essens; *en annan* borax löst i mandelvatten med benzoetinktur o. s. v. — Bed eder apotekare göra en emulsion af:

20 gm sötmandel och 200 gm rosenvatten och därtill sätta 5 gm borax samt 20 gm benzoetinktur.

Bestryk edert ansikte med denna emulsion hvarje morgon, sedan det blifvit rentvättadt med mandeltvål, och låt oss efter några veckor veta, om edra »vener i huden» äro mindre svällda, eder hy vackrare och Ni själf — gladare åt lifvet!

134. **Prenumerant 49 år.** Eder slappa, starkt svettande hud stärkes bäst genom varmluftbad med påföljande korta kalla duscher. Partier af huden, som synas mera än andra benägna att svettas, kan Ni morgon och afton tvätta med en 6 % stark boraxlösning. Under sommaren kan Ni nog begagna reformbomull i stället för ylle; var blott försiktig, när kvällen kommer.

135. **B. B.** Hals- och magkatarr, sömnlöshet, värk och svaghet få hos en hafvande behandlas med samma medel som hos en annan och beroende på individuella förhållanden. Om vattendrickningen beror på sjukdom afgöres genom undersökning af urinen m. m. — Ångermanland har nog bra luft på sommaren; huruvida det är fuktigt vid Nyland veta vi icke. — En hafvande bör ej i regel begagna andra bad än varma, 34—37° C.

136. **Hgn.** Purpura rheumatica kräfver ingen speciel behandling. Den åtföljande reumatismen behandlas såsom annan dylik.

137. **C. M. prenumerant.** Uthållighet i studier främjas genom regelbundet och efter krafterna afpassadt arbete året om. — Skäggväxtbefordrande medel får Ni fråga efter på rakstugorna. Där bjudas säkert många, ehuru det enda verksamma är — rakknifven.

138. **C. J. L—d.** Begagna »munpomada» *dagligen* mot edra sprickande läppar.

139. **Söker helsan.** Sök den brunn, hvars läkare Ni mest litar på.

Brefskrifvare under sommaren (Juni—Augusti) behagade adressera sina bref: **Djursätra — Wersås.** — Reqvisitioner å Helsovännen adresseras fortfarande: **Expeditionen af Helsovännen, Stockholm.**



ELSOVÄNNEN

TIDSKRIFT FÖR

ALLMÄN OCH ENSKILD HELSOVÅRD.

Årg. 7.	UTGIFVARE	N:r 11.
1892.	D:r E. W. WRETLIND.	16 Juni.

Pris i Skandinavien: 2 kr. 50 öre för helt, 1 kr. 50 öre för halft år.

Huru skall man i staden under sommaren sköta sig?

Icke alla stadsbor kunna ju få komma till landtställe, till brunns- eller badorter under sommaren. Huru skola desse då sköta sig bäst i stadskvalmet?

Jo, det första rådet är, att de skaffa sig så *frisk luft* de kunna i staden. Om dagarne ha de ju intet val, men om nätterna kunna de välja mellan den instängda kammarluften eller den fria yttre luften. Den senare får man genom att sofva vid öppet fönster. Nattluften är icke, såsom somlige tro, farlig eller ohelsosam. Den är i en stad tvärtom vida renare än dagluften. Släpp in den under natten genom det efter temperaturen mer eller mindre öppnade fönstret, vare sig med eller utan den nedfällda rullgardinen. Haf dock en varm natt-tröja, ifall du kastar upp armarne under sömnen. Men haf icke mjuka bolstrar eller för tjocka täcken. — För öfrigt sök dig frisk luft genom tidiga morgonpromenader, om du ej måste börja ditt arbete alltför tidigt. Äfven om sommaren, likasom under vintern, är bäst att gå tidigt till sängs och tidigt upp. — Slut-

ligen, om du har en eller annan dag ledig, så vänd staden ryggen och tillbringa hela den dagen, ja om möjligt stanna hela dygnet öfver på landet.

På detta sätt sök tillgodose lungornas behof af frisk luft så mycket som möjligt.

Men tillgodose också *hudens behof* af behörig ans och vård. Kan du än icke få bad så ofta, kan du dock säkert få dig en tvättning öfver hela kroppen vare sig på aftonen vid sänggåendet eller på morgonen vid uppstigandet. Härför behöfves blott ett större eller mindre fat med vatten och en grof handduk. Hela förrättningen tager 5 à 6 minuter, och så mycken tid är det värdt att få huden någorlunda ren från svett m. m., ty därefter gör huden mycket bättre sin förrättning — reglerandet af vår kroppsvärme. Är du frisk och ungdomlig, så skaffar du dig naturligtvis därjämte ett sjöbad eller en kall dusch ibland, åtminstone ett par tre gånger i veckan. Men finnes härtill ej tillfälle, medan dock karbad kunna fås, så är det nyttigt och angenämt att en gång i veckan rena sig i ett ljumt bad vid 30 à 35 graders temperatur.

För att förekomma alltför ymnig svettning bör man naturligtvis kläda sig efter väderleken, men till väderleken räknas ej blott temperaturen utan äfven vinden och fuktigheten. Vid varm, lugn och torr luft kan man vara klädd mycket tunt och i plagg af hvad slags tyg som helst. Men vid blåst bör man hafva tätare kläder och helst af ylle. Vid regn och fuktig luft bör man helst hafva inpregnerade plagg och ylledräkt. Barn (dock ej späda sådana) kunna i regel gå sommartiden klädda i linne eller bomull helt och hållet, om de äro friska och rörliga, men äldre personer böra äfven om sommaren, synnerligen sommaraftnarne hafva åtminstone en del ylleplagg, vare sig till under- eller öfver-kläder. Det ena eller andra kan bero på smak eller vanor. Förkylning under sommaren förvärfvas vanligen om aftnarne, då luften blir kallare eller fuktigare, eller också under natten, då man kastar af sig. Vanligen är det magen, som då blir förkyld, hvaraf diarré blir följden. Den, som har anlag härför, gör klokt i att begagna maggördel både nätter och dagar. Han kan då i öfrigt vara ganska lätt klädd. Den, som är benägen för snufva och hosta, behöfver i stället hålla sig varm om fötterna och halsen.

Mat och dryck kunna betydligt öka eller lätta obehagen af kvalmig sommarvärme. Vid tryckande värme kan man lefva helt och hållet på kallmat; åtminstone böra heta drycker (kaffe, té) eller soppor undflys. Föröfrigt passar växtföda, frukter och syrliga

drycker bäst i värmen. Den som icke har tillgång till s. k. läskedrycker från fabriker, kan göra sig sådana genom rent vatten och fruktsafter af hvad slag som helst. Spritdrycker äro däremot hvarken törstsläckande eller svalkande. — Tidiga morgonpromenader under åtnjutande af ett par glas rent källvatten är det mest vederkvickande under sommarhettan. Har man icke tillgång till godt vatten eller läskedrycker, kan man dricka ett glas sur mjölk eller mjölkvassla.

För att få svalt i *rummen* bör solskenet utestängas. Har man icke tillgång till persienner eller markiser, så fäster man tunt hvitt papper på rutorna eller målar öfver dem med kritvatten. Den tidiga morgon- eller sena aftonluften bör man låta strömma genom rummet medelst korsdrag, då man är ute. Hjälper ej allt detta, så gör man luften i rummet fuktig genom att ofta stänka vatten på golfvet och — väggarne, ifall man är så lycklig att hafva de senare oljemålade.

På detta sätt kan man göra lifvet äfven i stadskvalmet för sig rätt drägligt.

Kronisk arsenikförgiftning med dödlig utgång.

Ett dylikt fall meddelas i Eira N:o 10 af d:r Henrik Berg sålunda:

Gossen *D. Å.*, född den 16 Mars 1891, hade modersbröstet 6 veckor. Den 22 Januari detta år inställde sig modern hos d:r B. med gossen. Han var dåligt född, hade ett lidande utseende med blek ansiktsfärg samt led af illaluktande öppningar.

I början förbättrades patienten något genom föreskrifven behandling, men därefter inträdde en återgång. Dag för dag föll han af. Ehuru han förtärde födan (ägg, köttbullar, mjölk) ordentligt, och ehuru sömnen var ganska god, afmagrade han fruktansvärdt, så att han till slut liknade ett benrangel. Han törstade mycket och gäspade ofta. Redan vid jultiden hade han slutat upp att tala. Kring munnen bildade sig sårskorpor såsom i en febersjukdom. Öppningarnas antal uppgick till 10—12 på dygnet; de voro vattentunna och illaluktande.

D:r B. fick så en dag besök af barnets moder, som omtalade, att hon genom läsning af en tidningsnotis kommit att tänka på, att gossen möjligen kunde vara *arsenikförgiftad.* Hon hade tagit ett prof af tapeterna i rummet och därvid funnit fyra lager af tapeter. Hon tillstyrktes att låta analysera profvet. Efter ett par dagar återkom hon. Ett intyg från handelskemisten upplyste om, att arsenik förefanns »i beaktansvärd mängd». Familjen flyttade samma dag (den 30 Mars) från lägenheten. Gossens krafter sjönko emellertid. De sista 54 timmarne han lefde sof han ej en blund. Den 11 April afled

han. Liköppning tilläts ej. Som dödsorsak angafs i attesten kronisk arsenikförgiftning.

Då fallet genom uppmärksamhetens riktande åt arsenikförgiftning fått en oförmodad och riktig belysning, framstodo en mängd andra omständigheter, hvilka förut synts mindre betydelsefulla, i ett egendomligt ljus.

Familjen utgjordes endast af mannen och hustrun vid inflyttningen i bostaden (ett vindsrum) Oktober 1890. Frun hade förut enligt egen beskrifning varit frisk och duktig, tjock och fet, rödblommig och glad. Hon började efter ankomsten till den nya bostaden magra och fortsatte därmed oafbrutet, så att hon i Mars 1892 var mycket aftärd. Så snart hon kom att sitta inne några dagar, blef hon sjuk, men kände sig bättre, då hon kom ut i det fria. Led för öfrigt af ständig *trötthet, ledsnad, hufvudvärk* (mest öfver hjässan) *törst* samt nervös *hosta*. Mannen, som på grund af sitt arbete varit mycket borta om dagarne, stod sig i det hela bra, men blef förfärligt tungsint, så att han en gång yttrade: »det vore bättre vi finge dö alla tre på en gång»; magrade och började hosta sista tiden. — Slutligen flyttade en fruns syster till familjen i början af Mars. Hon afmagrade starkt under de tre veckor, hon bodde i rummet i fråga; led af hufvudvärk och törst. Vid besök hos familjen märktes regelbundet en *egendomlig, obehaglig lukt.*

Den kroniska arsenikförgiftningen med dödlig utgång torde ej vara så alldeles vanlig. Att den emellertid förtjänar att uppmärksammas, i all synnerhet för späda barns räkning, emedan den hos dem kan förväxlas med kronisk tarm-katarr samt äfven för dem af naturliga skäl är vida mera ödesdiger än för fullvuxna, torde ej vara tvifvel underkastadt.

Werber lemnar i sin läkemedelslära följande beskrifning på sjukdomens symptomer: »lifvet sjunker småningom utan häftigt uppträdande af något symptom. Förherskande äro dock illamående, svaghet, motvilja mot föda och brist på lifsglädje. Matsmältningen rubbas, riklig gasbildning, smärtor i mage och tarmar; aptiten försvinner; törst, äckel och kräkningar infinna sig; diarré eller vattentunna öppningar; torrhet af tungan, munnen och svalget; febrila rörelser med hastig, liten och mången gång oregelbunden puls; besvärad andhämtning; torrhosta; afmagring; ej sällan hufvudvärk, svindel, sömnlöshet; hudutslag; hår och naglar falla af, ansikte och fötter svälla, och den sjuke dukar under i hektisk feber.

Ytterligare tvänne omständigheter vill förf. till slut påpeka, nämligen dels det ej ovanliga bruket att klistra nya tapeter ofvanpå gamla (rummet hade på familjens begäran blifvit försedt med nya tapeter hösten 1890), dels att målare stundom blanda arsenikpreparater i klistret för att göra detsamma hållbart. Under sådana förhållanden blir naturligtvis ett intyg om, att tapeterna vid inköpet äro arsenikfria, af noll och intet värde.

Husflugan ur hygienisk synpunkt.

I den norska »Folkevännen» skrifver W. M. Schøien bland annat rörande våra gamla sommarbekanta, som också spela en roll med afseende på sjukdomars spridning, följande:

Flugorna uppstå icke mera än andra slags djur af sig själfva, ehuru det i forna dagar nog var en allmän tro, att både flugor och alla slags insekter uppstå fort nog af sig själfva i gödsel, förruttnande växt- och djurlemningar o. s. v. Men saken går i verkligheten för sig på ett ganska naturligt sätt, i det flugorna lägga sina ägg i dylika ämnen; däraf utkläckes flugyngeln i form af små hvita larver, som lefva af gödseln, och sedan genomgå de insekternas vanliga »förvandlingar» och utveckla sig till flugor af samma utseende som föräldrarne.

Antalet ägg, som hvarje flughona lägger, skall belöpa sig till 120 stycken. De äro hvita och valsformiga, något tillspetsade i ena ändan och utkläckas under loppet af 24 timmar. Larverna, som komma ut därur, äro också hvita till färgen, spetsiga i den främre ändan och afstympade baktill, samt ha hvarken fötter, ögon eller något tydligt hufvud.

De sky ljuset och hålla sig alltid dolda nere i gödseln, hvari de lefva. Under gynnsamma omständigheter bli de fullvuxna på en vecka och förvandlas då i gödseln till tunn-formade puppor med hårdt, rödbrunt skal, i hvilka djuren ligga lugnt utan att taga någon näring till sig en veckas tid eller två, hvarefter puppskalet spränges och flugan kommer framkrypande. De i början mjuka och små, till flykt otjänliga vingarne växa fort ut och hårdna i luften, så att flugan snart kan använda dem och blanda sig i den surrande svärmen af äldre kamrater.

Detta flugornas utvecklingssätt förklarar ganska naturligt deras enorma talrikhet mot hösten, i det nämligen under gynnsamma omständigheter icke åtgår mera än cirka 14 dagars tid till utvecklingen af hvarje generation; det kan sålunda aflas en hel rad sådana under loppet af sommaren. Tillika förklaras den omständigheten, att det förnämligast är på landet och i närheten af stall och ladugårdsbyggnader med därtill hörande gödselhögar, som flugorna grassera värst.

Dessa gödselsamlingar äro just utkläckningsställena för flugorna; det är därifrån de ständigt framkomma, i större och större antal för hvarje generation, som utvecklas; och det är dit de också ständigt återvända för att lägga sina ägg.

Enhvar torde säkerligen ha märkt, huru ifrigt flugorna putsa sig, i det de gnida fötterna mot hvarandra samt öfver vingarne o. s. v., när de sitta stilla en stund. Liksom många andra insekter utöfva de nämligen en omsorgsfull toalett och tåla icke ett dammkorn på sig. En amerikanare vid namn Emerson menade sig för en tid sedan ha funnit, att flugorna på detta sätt inlägga en icke oväsentlig förtjänst genom att rensa luften från allehanda sjukdomsfrön och smittämnen, som de nämligen skulle uppsamla på sin kropp och därefter förtära. Upprepade undersökningar af andra forskare såsom Grassi, Ranvier,

E. Hofmann m. fl. ha emellertid visat, att flugorna visserligen i sig upptaga en hel del både frön och ägg af sådana parasiter, som påföra människor och andra djur sjukdomar; men då dessa mikroskopiska sjukdomsämnen icke smältas af flugorna, utan komma igen med exkrementerna i lika lifskraftigt tillstånd, så är det dessvärre blott såsom utbredare af smittosamma sjukdomar och icke såsom deras motarbetare, som flugorna få betydelse. Att t. ex. både tuberkel- och tyfusbaciller upptagas af flugorna och åter afsättas med exkrementerna, är fullkomligt bevisadt. Bland 6 husflugor från ett rum, där en af tuberkulos död person låg, fann sålunda Hofmann tuberkelbaciller i tarminnehållet hos 4, liksom också i flugexkrementerna på väggarne. Och vid inympning af dessa baciller på marsvin, visade de sig fullt lifskraftiga, i det marsvinen mycket snart blefvo tuberkulösa. — Italienaren Grassi har påvisat, hurusom äggen af både bennikemaskar, springmaskar och andra inhysesmaskar likaledes upptagas af flugorna under deras evinnerliga slickande på alla möjliga ställen och tillsammans med exkrementerna åter införas i våra hus, ja ofta nog upp i matvarorna — ty flugorna äro ju, som bekant, icke mycket hänsynsfulla i så måtto. Vi se häraf, att dessa våra redan förut så föga afhållna huskamrater på detta sätt få en allvarlig tillväxt till sitt syndaregister, och att det är viktigt att, så vidt möjligt är, hålla dem på afstånd ifrån sig, i synnerhet under sådana gängse smittosamma sjukdomar eller epidemier, då de kunna befaras medverka till utbredande af smittan.

Lyckligtvis förekommer emellertid också en svampsjukdom, som angriper flugorna själfva, och som de i synnerhet mot hösten massvis falla offer för. Många ha säkerligen lagt märke till, att på väggar, gardiner, fönsterrutor etc. kunna sitta döda flugor, på ett förunderligt sätt fästa där med utbredda ben och starkt uppsväld, hvitringad kropp. På glasrutorna visar det sig tydligt, att rundt omkring stället, där en sådan död fluga sitter, är liksom ett hvitt, kornformigt mögel, — och vid närmare undersökning visar hela flugans kropp sig alldeles uppfylld af mögeltrådar från en egendomlig snyltsvamp, som dräpt flugan. Det är groddkornen af denna svamp, som bilda de stoftlika, gråhvita plättarne omkring de döda flugorna, i det nämligen dessa grodder (sporer) afsnöras och kastas omkring af svampträdarne, som tränga fram mellan ringarne på bakkroppen af de af sjukdomen smittade flugorna. Komma nu friska flugor i beröring med sådana svampsporer, smittas äfven de af sjukdomen, i det sporerna gro och sända svampträdar in i kroppen på dem, hvarest sjukdomen sålunda hastigt utbreder sig och framkallar flugans död. På detta sätt uppstår en epidemi bland flugorna om hösten, som man bör göra sitt till att främja genom att icke bortskaffa de af sjukdomen döda flugorna för snart utan först låta dem få verka såsom smittutbredare, antingen genom att låta dem sitta en stund, där de sitta, eller om man icke vill det, genom att lägga dem å fönsterposter eller andra ställen, där flugor i synnerhet förekomma.

Äfven inom djurriket ha flugorna mångfaldiga fiender, som hjälpas åt att förminska deras antal. Bland insekterna finnas sålunda åt-

skilliga rofflugor, som fånga och suga ut dem; den allmänna gula fäflugan ses t. ex. ofta i färd med att dräpa och utsuga husflugorna om hösten, i det hon håller dem fast med fötterna och borrar sin sugsnabel in mellan hnfvudet och bröstet på det ynkligt surrande offret. Äfven under sitt larvtillstånd i gödseln måste visserligen många släppa lifvet till för alla de rof- och snyltinsekter, som öfverallt äro på färd efter byte. Vidare spinna ju spindlarne sina nät och lura på dem öfverallt både inne och ute, liksom alla slags insektätande småfoglar ständigt snappa bort alla de flugor, de kunna komma öfver. Och så kommer slutligen kölden om hösten och gör ände på största delen af de vingade skaror, som fienderna lemnat kvar.

Det blir sålunda blott en helt ringa procent kvar af sommarens talrika flugsvärm, som öfverlefver vintern, i det de taga sin tillflykt in i husen för att där söka skydd mot vinterkölden. Hvem har icke, i synnerhet på landet, haft tillfälle att se, huruledes sådana inne i rummen öfvervintrande flugor kunna ligga långa tider hvarje gång såsom döda, så länge vederbörande rum icke uppeldas, men komma till lif igen och surra omkring, när där blir varmt. Då tycker man i regeln det är synd om dem och sparar deras arma lif, i det man glömt och tillgifvit dem deras synder från sommaren. Men det vore likväl långt förnuftigare att utan nåd göra slut på dylika gamla öfvervintrande flugmatronor. Ty det är just de, som till våren bli stammödrar till de nya flugsvärmar, som surra oss om öronen intill nästa höst, och som man då önskar dit pepparn växer allesammans. För hvar fluga man dräper om vintern, gör man därföre ände på tusenden till sommaren!

I fähusen, där det ofta kan vara förfärligt fullt af flugor till stor förtret för djuren, skall man lättast kunna bli af med dem genom att öfverstryka väggar och tak med kalkvatten. Där de förr funnits i millioner, sägas de efter användningen af detta enkla medel vara nästan totalt försvunna.

En tillsats af lagerbärsolja skall också vara ett utmärkt medel att hålla flugor på afstånd. Sålunda berättar en person, som för några år sedan besökte en af de största korffabrikerna i Thüringen, att ägaren af fabriken, under det han förde honom omkring i alla lokalerna där, erbjöd sig att gifva honom 1,000 thaler för hvarje fluga, som han kunde fånga i dessa rum. Men oaktadt han såg sig noga om öfverallt, var det omöjligt att upptäcka en enda fluga. Fabrikanten meddelade honom då, att hela hemligheten bestod däri, att bestrykningen på väggarne var uppblandad med lagerbärsolja, hvars lukt flugorna icke kunna fördraga.

För öfrigt finnas ju många sätt, hvarpå man brukar draga i fält mot flugorna, när de bli för besvärliga i husen, i det man dels anställer jakt efter dem med flughåfvar och smällor, limspön eller fångstglas, dels förgiftar dem med insektpulver eller med olika slags afkok, som de slicka i sig och därigenom sätta lifvet till.

"Jäger, Kneipp eller Lahmann" — eller ingendera!

Från en läkare hafva vi under ofvanskrifna rubrik mottagit följande uppsats, som vi gärna införa, då hvad han säger nog förtjänar att beaktas. Uppsatsen lyder sålunda:

Under öfverskrift »Jäger, Kneipp eller Lahmann?» finnes efter »Upsala Nya tidning» en artikel intagen i Helsov. N:o 9, hvilken på flera andra håll blifvit aftryckt utan någon reservation, en artikel, som synes vilja bevisa, att man antingen måste vara »Jägerian eller Lahmannian», helst det senare.

Det vore verkligen sorgligt, om så vore förhållandet, att man ovillkorligen skulle kläda sig som dessa herrar hittat på det, eller om svenska folket skulle nödgas taga sina underkläder från deras fabriker för att få det bästa och lämpligaste.

Redan innan nämnda »reformatorer» funnos till, lefde en svensk nation lika frisk dem förutan, och ej heller ha de gjort hvarken världen eller oss så stora tjänster, att de såsom en Luther böra hedras derhän, att både enskilda och nationer nämnas efter dem. Är det tillbörligt, att man skall kallas »Lahmannian», därför att man köpt och bär en skjorta från hans fabrik? Eller än värre, är det rätt, att man kallas »Jägerian», därför att man går i helylleкläder — hemväfda uppe i Thule? En hederlig helsinge, som söker slita ut den gamla, fädernefärfda linneskjortan, borde då lika väl kallas »Kneippare», hvilket han nog också skulle stoltsera öfver, tills han finge veta, att »Kneipe» är liktydigt med ölstuga eller sämre värdshus.

Låtom oss vara konsekventa! Låt dem, som bära ylleкläder från Jägers fabrik, gärna kallas »Jägerianer», men också då de ärliga, men mindre bemedlade Stockholmsbor, som begagna skodon köpta från Långholmsmagasinet, för »Långholmare» o. s. v., eller också låt oss blott nämnas: ylle-, linne-, bomullsbegagnare o. s. v.

Att rekommendera Jägerkostymer synes vara urmodigt. Därför (»helt om» skall det vara) »nu är rätta tiden inne att börja med de af herrar läkare mycket förordade d:r Lahmanns reformbomullsunderkläder», står det i annonserna. De läkare, som förordat sistnämnda dräkt, utom d:r L. själf förstås, ha nog gjort det i den tanken, att s. k. trikåbomull är såsom porösare bättre än vanlig bomullsväfnad och billigare än ylle, men de hafva dock icke därför påstått, att bomull i regel bör föredragas. Nej, ännu finnes icke i världen något råmaterial, som bättre lämpar sig till äfven underkläder än just ullen, och det på grund af dess ovärderliga förmåga att upptaga och kvarhålla vatten (afsöndrad svett), hvarigenom uppstår dess kända egenskap att icke kyla, då man blir varm. Däraf kommer sig, att tunt (hvitt) ylle användes under tropikens sol och uppe på Kaukasiens brännheta höjder, samt att i lappmarkens isiga fjäll med sina sommartiden varma dalar ylle närmast kroppen är lappens sommardräkt, hvilken som bekant består blott af en helyllemudd och ett par helyllebyxor, som mot vintern utbytas mot en dubbelmudd, med renhåret ut- och invändigt.

Hafva vi icke nog af århundradens erfarenhet för att inse, att ylle närmast kroppen är bäst i vårt klimat (och föröfrigt öfverallt)? Men erfarenheten säger också, att det icke får vara för tätt eller begagnas för länge. Tilltäppas genom sammanfiltning eller smuts porerna, så kyler yllet likaväl som bomullen. Därför måste tillses, att underdräkten blir nog porös och göres så, att den icke filtar ihop sig. Det bästa är då helt säkert att skaffa sig nättröjor af ylle, antingen maskinväfda eller virkade, så att de icke draga sig. Den vanliga maskinstickningen åstadkommer detta sällan och gör föröfrigt porerna väl små, äfven om garnet är hårdt tvinnadt.

Hvarför skola husslöjden och handarbetet vara bannlysta? Hvarför kan icke hvarje flicka virka sig själf och de sina yllenättröjor (nättröjor bli föröfrigt mycket billigare och gå fortare att göra än de tätare tröjorna)? Intet skäl finnes annat än, att det är omodernt. Virka, såsom man gör t. ex. centimeter-håliga borddukar, och virka af ej för löst spunnet fint helyllegarn tröjor höga i halsen med ärmar och linningar strax nedom armbågen; gör dem vidare tillräckligt långa, använd dem under dagens lopp — och Ni och edert husfolk skola nog i alla afseenden bli belåtna.

Ombyte förnöjer och är nyttigt äfven för huden. Därför är det en god vana att under natten, då man (såsom frisk åtminstone) ej svettas så mycket, använda bomull, men gärna då ylleskjortan utanpå.

Det finnas nog de, som icke tåla äfven det finaste ylle närmast kroppen, men deras antal är ringa, och de må då begagna bomullsundertröjor, men icke behöfver det vara af Lahmanns eller annat utländskt fabrikat för det. Virka eller sticka dem själf eller låt någon fattig moder sticka dem på sin maskin, och Ni behöfver ej ångra Eder. I Amerika begagnas mycket nättröjor af bomull eller halfylle, emedan de äro billigare än af helylle och det kunna äfven vi göra, om kassan nekar till det bästa.

Slutligen finnes, isynnerhet i Frankrike, folk, som icke tåla annat än linne eller silke närmast kroppen och de må då begagna detta, men äfven helst i nätform.

Men, säger någon, huru kan en ihålig nättröja eller glesa kalsonger värma? Jo, likaväl som ett dubbelfönster. Har man tätare dräkt utanpå, så bildas inuti maskorna ett föga rörligt luftlager, som bibehåller åt kroppen dess egen behagliga temperatur och icke hindrar utdunstningen. Har man en nättröja — äfven en mycket tunn och fin — närmast kroppen och någon tätare skjorta utanpå (sak samma af hvad material), då »står man sig i köld» och »plågas icke i värmen».

Till sist ett par ord om, huruvida barn böra vänjas äfven vid ylle-regimen och i sådant fall, när man skall börja. Obetingadt måste svaras: ja! Barnen böra ha om dagen sitt ylle närmast kroppen och oftast äfven om natten, emedan de i allmänhet svettas mera om nätterna än stort folk; men äfven de kunna eljest till natten utbyta yllet mot glesa bomullsunderkläder. Och man skall börja med yllet så fort som möjligt, innan de bli förkylda. Ha de blifvit sjuka, då föreslå ofta mödrarne af sig själfva »ylle närmast kroppen», men är

det då icke bättre att genast söka skydda barnet, som, ju yngre det är, är desto ömtåligare, och strax vid första påklädningen ge det en liten yllenättröja! Från ett stort barnhem meddelas också, att dödligheten betydligt aftog bland de små, sedan de fingo ylle närmast. De bli häraf dock icke bortskämda; de bli blott bättre skyddade, men deras hud liksom alla andras måste samtidigt skötas och härdas genom tvättningar och bad.

Nättröjor helst af helylle, bad och tvättningar öfver hela kroppen, »det är helsan». *R. H.*

Farsot genom tama foglar.

Pariserpressen sysselsätter sig sedan några veckor med en sjukdom, hvarvid papegojor spela hufvudrollen. Två fransmän köpte i Brasilien 500 dylika foglar, af hvilka 200 kommo lefvande till Havre. Knappt anländ dit blef den ena ägaren sjuk och reste med sina foglar till Paris. Men så snart hans sista 40 foglar kommo med i sina burar in i våningen, sjuknade värden där, och öfverallt, där männen med sina foglar drogo in, bildade de sjukdomshärdar, hvarifrån sjukdomen spridde sig till andra orter. Vid alla tillfällen gällde det en smittande form af lunginflammation. I några fall visade sig därjämte halsinflammation med en gul, brandig beläggning, men utan körtelsvullnad. De sjuke dogo vanligen efter 4—6 dagar under yrsel och stor mattighet; tillfrisknandet gick blott långsamt. — Sjukdomens och smittans natur har icke kunnat utforskas.

En liknande smittande sjukdom, som sannolikt äfven kom från foglar, iakttog d:r RITTER 1880 i Hamburg, då en viss art af sjöfogel införts i en familj. Alla foglarne dogo och smittade 8 personer, af hvilka 2 dogo i en slags lunginflammation. Huruvida smittan kom ifrån de sjuka foglarnes inre organ eller medföljt dem i deras fjädrar från annan ort, har icke kunnat utredas.

Bokanmälan.

Naturmedicin eller Apoteksmedicin? *af Justus. — Stockholm, R. Blædel & C:o, 1892. — 40 sid. 8:o Pris: 25 öre.*

Denna lilla skrift, hvaraf 12 sidor äro annonser och anmälningar af förf:s föregående skrifter, utgifves såsom N:o II i »Bibliotek för helso- och sjukvård,» men innehåller i själfva verket ingenting i helso- och sjukvård annat än hvad förf. sagt i sina föregående skrifter, och traktaten är egentligen blott en smädeskrift, riktad mot den vetenskapliga medicinen. Vi skulle därför icke heller egnat brochyren någon uppmärksamhet alls, om det icke vore för att påpeka två saker.

Den ena är, att förf. nu i slutet (sid. 40) öppet erkänner sig vara en lärjunge af pastor SEBASTIAN KNEIPP i Tyskland, hvilket vi redan vid anmälan af Justus första arbete (Helsov. 1890 N:r 22)

framhöllo. Den andra saken är den, att, då förf. talar om »hundratals af mig iakttagna influensafall» m. m. dyl., så kan läsaren få den uppfattningen, som ock af en politisk tidning här uttalats, att bakom psevdonymen »Justus» döljer sig en svensk legitimerad »i landsorten praktiserande» läkare. Så är icke fallet. Förf. är icke någon legitimerad läkare, och den som känner till den grundliga utbildning, hvilken åtminstone svenska läkare erhålla, inser lätt, att ingen sådan *kan* med *verklig öfvertygelse* förfäkta så ensidiga öfverdrifter och ytterligheter, som dem, hvilka möta läsaren i Justus' skrifter. Man kan nog, såsom vetenskaplig läkare, vara stor vän af vatten- luft- och dietkurer, ja ock bekämpa det nuvarande vanliga måttet af animalisk diet och medikamentsbehandling. Men man kan *i våra dagar* icke på samma gång bryta stafven öfver *all* behandling af *alla slags* sjukdomar med kemiskt verkande läkemedel, d. ä. vanlig s. k. »medicin». Ej heller kan man i denna läkekonst och människornas diet (i vidsträckt mening taget) söka *enda* grunden till alla våra sjukdomar. — För att kunna idisla dylika meningar såsom oomkullstötliga sanningar kräfves icke blott fanatism utan äfven brist på grundliga medicinska studier.

Smärre meddelanden.

Sjukligheten i riket under Maj månad har — enligt till Eira från 90 orter lemnade uppgifter om 8,598 sjukdomsfall — varit något minskad: mässling 159 fall, skarlakansfeber 438 fall å 38 orter, difteri 220 fall å 22 orter, nervfeber 91 fall å 28 orter, kikhosta 242, ros 122, frossa 46, akut reumatism 337, halsfluss 967, akut magkatarr och gastrisk feber 483, akut tarminflammation och diarré 1,116, lung- och strupkatarr 3,149, lung- och lungsäcksinflammation 1,039, strypsjuka 20, barnsängsfeber 9, rödsot och smittkoppor hvardera 1, samt Influensa 157 fall å 23 orter.

Vitalin är ett preparat, som i Petersburg på sista tiden låtit mycket tala om sig. En företagsam ingeniör Gatschkowsky hade under detta namn släppt ut ett af honom uppfunnet hemligt medel, hvilket såsom vanligt botade allt ondt. Genom lämplig reklam kom medlet så i ropet, att fråga var om att därmed behandla kejsarens andra son, storfurst *Georg*, hvilken för nervsvaghet vistats i Kaukasien. Men så råkade under bruket af Vitalin general Gresser att aflida, hvaraf en stor uppståndelse blef; ja, man talade om nihilistiska dåd genom Gatschkowsky, men denne ådagalade sin oskuld därmed, att Gresser redan förut fått Vitalin 24 gånger. Medlet appliceras genom insprutningar under huden, och det ådagalades, att Gresser dött genom blodförgiftning troligen på grund af en oren spruta. Emellertid måste Gatschkowsky äfven uppenbara sin patentmedicins hemlighet, och befanns det undergörande medlet vara — borax löst i glycerin.

Uppfinnaren till detta undergörande medel har förut förgäfves försökt sig på en mängd uppfinningar, som han utan framgång erbjudit kapitalister, såsom maskinsmörja, patenterskor, en metod att göra nysilfver och brons, ja guld, ett föryngringsmedel för gubbar etc., men intet tog skruf, förrän han uppfann (!) Vitalinen. På denna har han förvärfvat en förmögenhet, ty hvarje kur kostade 25 till 100 rubel. — Efter general Gressers död blef undergöraren häktad, men snart återigen frigifven.

Pasteurs rabies-vaccin användbar mot fallandesot? Från Paris har meddelats, att Pasteur af en händelse skulle gjort den upptäckten, att hans vaccin mot rabies äfven kunde bota fallandesot. Till grund för saken tyckes ligga följande: Förlidet år blefvo två unga patienter, som tillika ledo af fallandesot, behandlade för bett af galna hundar med de sedvanliga insprutningarne på

Pasteur-institutet. Man iakttog då med förvåning, att de under denna behandling därjämte blefvo fria från de annars ständigt återkommande epilepsi-anfallen. Pasteur fäste Charcots uppmärksamhet härpå, och den 6 d:s beslöt man att försöka samma behandling på ett 12 års barn, hvars fallandesot trotsade hvarje behandling. 6 dagar efter kurens början upphörde anfallen och ha sedan dess ej återkommit.

Pasteur är misnöjd med det buller, som gjorts af denna sak, och förklarade, att arbetena på Institut Pasteur i denna, liksom i många andra lika intressanta frågor, hittills ej lemnat de resultat, man uppgifvit.

Linsbröd. I England och Frankrike göras nu för tiden försök med ett nytt slags bröd, hvars näringsvärde skall vara långt större än råg-, hvete- eller majsbrödets. Det framställes af lins, som rensas och males till mjöl, som sedan tillsättes med söt mandelolja. Denna olja har under århundraden blifvit använd i Asien vid beredningen af linsbröd, hvilket användes i hela Orienten, och som just genom oljan skall erhålla en synnerligen behaglig smak. Lins är väl bekant som en mycket närande baljfrukt, hvilken är proportionsvis billig och med lätthet låter odla sig i all slags jord.

Breflåda.

140. **En rådvill.** Borsyrelösning eller aseptin (som är detsamma) är intet botemedel mot mjällbildning i hufvudet. Då gör sprit eller konjak mera nytta både mot denna olägenhet och svag hårväxt. Men tvättning en eller två gånger i veckan med ljumt tvål- eller såpvatten är ock att rekommendera. Något suveränt medel att befordra hårväxt finnes icke. Se vidare i Helsovännen 1889 N:o 8 och 1891 N:o 43. (Edert bref har varit förlagt, hvarför svaret fördröjts).

141. **Prenumerant.** Se vår första artikel i detta nummer.

142. **Rådlös, 19 år.** Mot eder röda näsa kan Ni försöka dess bestrykning hvarje afton med gula järndroppar, som på morgonen aftvättas.

143. **T.** Svar har afgått per posto.

144. **Moder, Göteborg.** Då eder lilla flicka efter sin lungkatarr nog har disposition att få igen samma sjukdom, är det skäl i att följa eder läkares råd och låta henne begagna en ylletröja närmast kroppen. Den kan dock på sommaren vara ganska tunn.

145. **Jenny, 27.** Eder hufvudvärk, ryggvärk och trötthet m. m. beror troligen på blodbrist eller öfveransträngning. Sök hvila och krafter vid en kurort under 4 à 5 veckor. Det är bäst.

146. **Tacksam och ständig prenumerant.** 1, 2) Pyrofosforsyradt järnvatten motsvaras icke fullkomligt af några järnpiller i sin verkan. Det förra är i många fall bättre än de senare. 3) Se svaret N:r 140 här ofvan. 4) Att *förspilla* ett godt födoämne är alltid synd, då många lida brist. Hvitan är såväl som gulan i ägget ett godt födoämne och i rått tillstånd nästan lika lättsmält.

147. **Walborg.** Se N:r 24 1891 om naglarnes sjukdomar och vård. Skrapning af kartnageln och dess skyddande med ympvax är i lindriga fall tillfyllest. — »Ref-orm» är ett namn, som intet upplyser.

148. **Uppriktig.** Edert barn har väl någon tungspen, om än liten? Saknad af detta lilla organ kan göra, att maten vid sväljningen går upp i näsan, och att talet möjligen får en sämre klang. Huruvida något kan åtgöras vid felet (t. ex. genom operation) kan först efter undersökning afgöras.

149. **Örebro-prenumerant.** 1) Om mot »kvisslorna» icke aseptin hjälper, så bed eder läkare om sublimatlösning. 2) Om inväxta naglars behandling se Helsov. 1890 sid. 147 och 1891 sidd. 60 o. 360. 3) Mot svullnad *efter* tandvärk behöfves i regel blott ett par dagars — tålamod. 4) Rörande ormbett kommer en artikel i nästa nummer.



HELSOVÄNNEN

TIDSKRIFT FÖR

ALLMÄN OCH ENSKILD HELSOVÅRD.

Årg. 7. 1892. | UTGIFVARE D:r E. W. WRETLIND. | N:r 13. 1 Juli.

Pris i Skandinavien: 2 kr. 50 öre för helt, 1 kr. 50 öre för halft år.

Förhållandet mellan tanke- och kroppsarbete (resp. gymnastik).

Det har varit en gällande åsikt, att kroppsarbete *såsom sådant* verkar liksom afledande från hjärnan och därföre är lika godt eller fastheldre bättre än blott hvila för den, som är sysselsatt med tankearbete. Denna åskådning har ock gjort, att man vid skolarbetens anordning ansett sig kunna insätta gymnastiktimmar mellan eller efter lästimmarne såsom ett stärkande och uppfriskande medel för skolbarnen, som skulle motverka hjärnans trötthet. Denna åsikt synes hafva fått en vedersakare i den kända och ansedda professor Mosso i Turin.

I sitt sista arbete öfver »tröttheten» bevisar nämligen prof. Mosso, som är lärare i fysiologi, medelst experiment gjorda på djur, att genom strängt hjärnarbete äfven nerver och muskler tröttas. Hjärnans uttröttande förminskar muskelkraften, hvilket Mosso på det noggrannaste kunde mäta med sina instrumenter. Behofvet af hvila efter ett strängt hjärnarbete uppstår således till följd af, att nervcentra äro utmattade och musklerna svaga. Den känsla

af obehag och nedslagenhet, som kännetecknar själströtthet, härrör alltså från, att den redan trötta hjärnan måste utsända än starkare retning till nerverna för att framkalla en sammandragning i musklerna. — Tröttheten är af tvåfaldig art: central och periferisk. Detta förklarar, hvarför efter en hjärnansträngning hvarje rörelse, äfven den minsta, väcker en känsla hos oss af brist på kraft, och hvarje motstånd, som skall öfvervinnas, kännes för oss besvärande. Under sådana omständigheter drager en hvar sig för våldsamma kroppsrörelser, emedan de äro försvagande; fäktöfningar, gymnastik eller hvilka andra muskelansträngningar som helst försämra hans tillstånd. *Därför är det — enligt* Mosso — *en fysiologisk villfarelse, då man afbryter barnens skoltimmar genom gymnastik i afsikt att därgenom minska hjärnans trötthet.* — För att återställa organismens genom tankearbete försvagade krafter, gifves intet annat medel än stillasittande och hvila. Tvingas nervsystemet till muskelansträngning, så finna vi musklerna mindre arbetsdugliga, och vi lägga till hjärnansträngningen ännu en ansträngning, som är af liknande slag och lika mycket skadar nervsystemet. För krafternas återställande är det alltså bäst att hålla sig stilla och förströ sig, resp. att låta skolbarnen leka och tumla om i fri ren luft.

* * *

Med dessa uttalanden är det visserligen icke af Mosso förnekadt, att skolgymnastiken har sin nytta till ungdomens systematiska kroppsliga stärkande, till att motverka skadan af stillasittandet i en mer eller mindre tvungen ställning på skolbänken med däraf följande *fysiska* olägenheter, och till att bereda ungdomen omväxling i deras arbeten. Men M. synes vilja och kunna bevisa, att man icke får lägga gymnastiktimmen till andra lektionstimmar under förmenande, att gymnastiken endast är en hvila och vederkvickelse för ungdomen. Gymnastiktimmen måste anses, äfven den, såsom en lektionstimme. Detta är också hvad gymnastiklärarne hos oss sedan länge påyrkat. Må man därföre icke låta en del skolungdom stanna kvar i skolan för att gymnastisera, medan de andra få gå hem till sin måltid eller hvila, såsom det stundom sker, ty de förre fatta då gärna — såvidt de icke äro *särskildt* lifvade för gymnastisk idrott — sin gymnastiktimme ungefär såsom en strafflektion. Erfarenheten har ofta längesedan lärt detta.

Föröfrigt är *en* timmes gymnastik alltför lång lektion, ifall barnen därunder ständigt sysselsättas. En half timme är för svagare barn alldeles nog; och trefjärdedels timme borde aldrig öfver-

skridas. Äfven borde läggas mera vikt vid, än som vanligen sker, att gymnastiksalen håller frisk luft samt är dammfri. Det senare är visserligen en mycket svår uppgift, men genom oljedränkta golf, som dagligen aftvättas i stället för sopas*, samt genom särskilda gymnastikskor för barnen kan mycket vinnas. Äfven må påaktas, att i gymnastiksalen ej må finnas hyllor, breda fönsterplattor, kakelugnar, redskap m. m., på hvilka dammet får hopa sig, ty detta damm hvirflas sedan under gymnastiken upp i luften nästan lika bra som det, hvilket ligger på golfvet.

Ihågkommas må ock, att skolgymnastiken gifver åt skolbarnen en mera allsidig och fullständig kroppsrörelse, än som på de korta rasterna genom leken eller som i hemmet genom därvarande sysslor kan komma dem till del. Vissa barn sakna dessutom all lust för lekar och kroppsarbeten; ja flickor anse, då de blifvit halfvuxna, att det icke passar dem annat än att promenera. Och dock behöfva de, såsom blifvande makar och mödrar, kroppskrafter lika väl som mannen. — För gossarna har skolgymnastiken därjämte sin betydelse såsom varande den första beredelsen till deras duglighet att en gång varda sitt fäderneslands försvarare.

Om huggormars bett.

I en tysk medicinsk afhandling behandlades förlidet år detta ämne ganska utförligt af d:r Banzer. Vi göra däraf här en sammanfattning.

På en människa, som har blifvit biten af en huggorm, finner man i regel blott ett enkelt sticksår. På grund af sitt lilla gap kan huggormen, när det gäller en större yta, såsom människokroppen vanligen erbjuder, blott hugga in från sidan och i så fall nyttjar han blott den tand, som finnes i motsvarande sida af gapet, medan den andra tanden hålles indragen i slemhinnan. På de delar däremot, som djuret kan omfatta med hela sitt gap, såsom fingrar och tår, tryckas bägge gifttänderna in i väfnaden, och man ser då två eller, om ormen har flere tänder, ända till fyra punktformiga sår i en fyrkant. Dessa slags bett äro långt farligare, ty gifttänderna kunna borras in ända till fyra millimeter djupt, och giftet blir då uttömt djupt inne i bindeväfven. Kommer giftet händelsevis in i en större blodåder är verkan ögonblicklig och ofta dödande. Bettets farlighet beror af den mängd gift, som kommer in i såret. Barn äro mycket mottagliga för giftet, likaledes äldre,

* Denna aftvättning kan och bör ske, såsom ombord på fartyg, med långskaftade våta viskor, så att städerskan kan göra det i upprättgående ställning och slipper den gamla dumma svenska skur-krypningen å alla fyra.

svaga eller sjuka individer. I de svåraste fallen, när ormen lyckas borra in bägge sina tänder, inkommer en droppe gift eller så mycket som 10 centigm. Giftet är en spottliknande, klibbig, vattenklar eller gulgrön vätska, af svagt sammandragande smak och innehåller utom själfva giftämnet (viperin eller echidnin) salter och ägghviteämnen.

Dödlig verkan af ormbett är icke något vanligt för människor i Europa. Man kan i allmänhet skilja mellan tre grader af förgiftning: en lätt, som snart förgår utan att efterlemna några följder; en allvarsammare, som beledsagas af allmänt illamående och lokal svullnad; samt slutligen en absolut dödande förgiftning, vid hvilken de allmänna symptomen träda i förgrunden. Sådana äro icke ovanliga i de heta länderna.*

Vid den första graden känner patienten blott en lätt yrsel och illamående, som undantagsvis kan gå till vanmakt och kräkningar, frossbrytningar, törst samt smärtor i den bitna, svullna lemmen. Efter några timmar försvinna de allmänna symptomen och svullnaden i den bitna lemmen börjar gå tillbaka. — Symptomer af en allvarligare förgiftning äro: starka smärtor i såret, hvilka snart stråla ut i hela lemmen, som svullnar på båda sidor om såret; denna svullnad kan ofta sträcka sig till motsvarande hälft af hela kroppen. Själfva såret mister snart sin rodnad; spridda omkring detsamma visa sig brunfärgade blåsor, som efter några timmars förlopp utbreda sig öfver hela den angripna kroppshalfvan, flyta samman och bilda utbredda blåröda fläckar. Tecknen på en allmän förgiftning visa sig genom hastigt sjunkna krafter; de frivilliga musklerna förlamas, en känsla af styfhet infinner sig i alla lemmar, understundom beledsagad af kramp. Den sjuke blir sömnig, klagar öfver törst, ehuru sväljandet är besvärligt och smärtsamt; synen blir grumlad, hörseln försvagad, rösten klanglös, pulsen liten, ofta knappt kännbar, oregelbunden, vanligen påskyndad, mera sällan förlångsammad. Medvetandet bibehålles, om än den sjuke skenbarligen ligger bedöfvad. Vanmakt inställer sig lätt, beledsagad af starka smärtor i magmunnen och uppkastning af mat eller i svåra fall af rent blod. I andra fall finnes hårdnackad förstoppning; i regel blir det ock urinstämma, så att urinen tömmes blott droppvis. Döden inträder antingen såsom följd af blodförlusten genom tarmkanalen eller under tecken på hjärntryck och lungödem (d. ä. blodstockning i lungan).

---

* Ehuru Indien är det förlofvade landet för ormtjusarne, hvilka påstå sig genom hemliga medel kunna upphäfva ormgiftets dödande inverkan på den mänskliga organismen, synes dock denna nyttiga kunskap ingalunda komma den öfriga befolkningen till godo, att döma af det utomordentligt stora antalet dödsfall, förorsakade genom ormbett, som årligen förekomma i landet. Under de åtta åren närmast före 1887 dogo i medeltal af ormbett årligen 19,880 människor och 2,100 husdjur. Detta antal har efter 1887 beständigt varit i stigande, och ehuru 1891 ej mindre än 578,415 ormar ihjälslogos, för hvilket af regeringen i belöningar utdelades en summa af närmare 50,000 kr., dogo dock samma år 21,412 människor och 3,948 husdjur af ormbett. Enligt beräkning dö häraf i medeltal inom samtliga landets provinser årligen omkring 20,000 personer.

Svettningen, kräkningen och diarréet orsaka en stark vätskeförlust för organismen, hvaraf törsten uppstår. Det i blodet upptagna giftet verkar på ett narkotiskt sätt framkallande nervösa symptomer och förlamning af de frivilliga musklerna. Förlamningen utbreder sig ifrån de yttre delarne inåt (d. v. s. från periferien mot centrum). Giftet förstör blodet och förändrar blodkropparna, så att de blifva runda och klumpa sig samman i oregelbundna hopar.

Såsom lokal kirurgisk behandling tillrådes först och främst att afstänga blodomloppet mellan såret och hjärtat genom att anlägga ett bredt, åtdraget band ofvanför såret. Bindeln må dock icke åtdragas så starkt, att brand uppstår i den angripna delen. Därefter öppnas såret och så vidt möjligt är hela sårkanalen i stor utsträckning; såret utklämmes, uttvättas och brännes med lapis, andra frätmedel (t. ex. ammoniak, karbolsyra, kaustikt kali) eller glödgadt järn. En silad lösning af klorkalk eller ock klorvatten har, enligt rön anställda vid Bonns farmakologiska laboratorium, visat sig som ett godt motgift; såret uttvättas därmed, hvarjämte insprutningar kunna göras under huden rundt ikring såret med en 2 % lösning. Det säkraste medlet är att skära bort hela såret och dess omgifning. Invändigt gifves åt barn vin, åt vuxna starkare spritdrycker. Ett direkt verkande motgift är icke kändt.

Till detta meddelande må läggas, att i Brasilien begagnas en 5 % lösning af *öfvermangansyradt kali* (kameleon), som insprutas så snart som möjligt under huden kring såret. Mot våra ormars bett kan en 1 % eller 2 % lösning af samma medel vara tillfylles. (Jämf. Helsovännen 1888 sid. 257).

Blåbärsbladsdekokt mot sockersjuka.

Med anledning af att prof. WINTERNITZ i Wien på sista tiden framdragit ur glömskan den gamla huskuren att begagna kokta blåbär såsom kräm eller gröt eller soppa mot kroniskt diarré och vissa andra inre katarrer, har en läkare, doktor WEIL i Berlin, nyss meddelat en af honom gjord märklig erfarenhet om nyttan af dekokt på blåbärsblad såsom ett medel mot sockersjuka. Han meddelar i WINTERNITZ Tidskrift för hydroterapi (Wien) följande fall:

År 1889 märkte herr L., en telegraftjänsteman i Berlin, en ständig försämring i sitt helsotillstånd, hvartill orsaken snart befanns vara sockersjuka, dock med ringa sockerhalt. Procenten visade följande siffror: jan. 1890 2 %, mars 3 %, april 6,1 %, maj 6 %, juni 6 %, juli 6 %. Mattighet och afmagring tilltogo mer och mer, äfvenså den pinande törstkänslan.

Hittills hade han icke synnerligen afvikit från sitt förutvarande lefnadssätt; men då han nu började lefva företrädesvis på köttmat, så sjönk sockerhalten i början af augusti till 4,7 %; därefter påbörjade han, då läkarebehandling hade föga uträttat, följande kur, som till-

råddes honom af en bonde. Med nästan uteslutande köttkost åt han mycket fett och begagnade såsom dryck endast hvitt vin, hvarjämte han dagligen drack 1 liter dekokt på blåbärsblad, som delades i 2 lika portioner. Därefter visade sockerhalten sig såsom följer: den 18 aug. 1 %, 6 sept. 0 %, 30 sept. 0 %, 4 dec. 0,01 %. Mattigheten upphörde, arbetskraften återkom, utseendet blef normalt och patienten njöt på sista tiden åter mjölhaltig föda, $^1/_2$ skålp. per dag.

En kur i Karlsbad eller Meran med dylik påföljd skulle ansetts såsom ett lysande resultat. I början af detta år, då patienten sedan 7 veckor icke längre hållit sträng diet, utan dagligen ätit bröd, ris, lins och ärter ($^1/_2$ skålp. per dag), hade sockerhalten ökats till 1,6 %. Det oaktadt är patientens utseende och befinnande nu förträffligt och han arbetar så bra som någonsin förr.

Blåbärsbladen skola samlas kort innan blåbären mogna. På 2 fulla händer blad slås 2 liter vatten, som inkokas till dess blott hälften återstår. — Medlet är (i Tyskland) allmänt kändt i allmogekretsar och skall hafva hjälpt många.

Det kan ju visserligen nu förtjäna att i sommar pröfvas på af våra många sockersjuka patienter här i Sverige.

* * *

I sammanhang härmed må meddelas följande sätt att *ungefärligen* se sockermängden i urin. Den, som icke är kunnig i kemiska handgrepp, kan lätt af sin läkare lära att själf göra profvet, som tillgår sålunda. I ett profrör hälles ett par teskedar af den sockerhaltiga urinen. Lika stor mängd kalilut tillsättes. Profröret uppvärmes nu försiktigt öfver en ljuslåga eller bättre öfver en spritlampa, så att det öfversta lagret uppvärmes först. När urinen håller socker, inträder snart en gul- eller brunfärgning af vätskan. Blir vätskan blott ljusgul såsom en kanariefogel, är sockermängden icke öfver 1 procent; blir den mörkgul, svarar det mot 2 proc.; håller vätskan 5 proc., blir färgen brun såsom jamaika-rom; blir den ogenomskinligt mörk, så håller den 10 procent.

Vincenz Priessnitz och hans anstalt Gräfenberg, ett blad ur vattenläkekonstens historia.

(Föredrag hållet i Stockholms K. F. U. M. af d:r Henrik Berg.)

I början af detta århundrade företedde den s. k. inre medicinen i Europa en mycket egendomlig anblick. De storartade upptäckter inom naturvetenskapen, som gjorts under senare hälften af 1700-talet och början af 1800-talet, hade ej blifvit utan verkan på medicinen. En mängd mot hvarandra fiendtliga s. k. skolor uppträdde. Sjukdomarne behandlades allt efter skolans ståndpunkt på så motsägande sätt, att det för en person i våra dagar förefaller högst underbart, huru en stackars patient på den tiden kunde taga sig fram

mellan de olika råd, för hvilka han måste hafva blifvit utsatt. Och till slut gjorde sig riktningar gällande inom den praktiska medicinen, hvilka utmynnade i ingenting mindre än exspektation och nihilism: att *vänta* och *göra ingenting* för att åtminstone *icke skada* den sjuke. Det syntes, som om, ju mer verkligt naturvetenskapligt underlag den medicinska vetenskapen förskaffade sig för sina sträfvanden, dess mer hopplöst blef dess praktiska handlande. Huru skulle detta sluta? De sjuke, skulle de lemnas utan hjälp? Skulle mänskligheten dömas att duka under för sina lidanden, nöjd i det medvetandet, att läkaren vid sjuksängen med full öfvertygelse hade kunnat säga till sin patient: »Ni har den och den sjukdomen,» och att, sedan han åsett patientens död, genom liköppning kunna bevisa, att hvad han förutsagt angående sjukdomens natur slagit in?

Vid denna kritiska tid uppträdde en man, hvilken, om jag så må säga, räddade situationen. Icke så att förstå, att han ensam gjorde allt för att komma ifrån skepsis (tviflet) till verklig helsobringande handling; men att han var en bland dem, som härtill bidrogo, och tillika en af de allra betydelsefullaste. Hans namn skall för alla tider med oförvansklig glans stråla i den medicinska vetenskapens historia. Och det ej minst märkvärdiga med honom är, att han var en icke-läkare. Det var den schlesiske bonden VINCENZ PRIESSNITZ.

* *
*

Innan jag öfvergår att något skildra denna märkvärdiga mans lif och verksamhet, må det tillåtas mig att i största korthet skizzera några af de ofvan antydda märkvärdigaste riktningarne. Det är nämligen först, då man ser denna intressanta bakgrund, som betydelsen af PRIESSNITZ' lifsgärning, af hans i sanning utomordentliga personlighet, blir för åskådaren riktigt klar. Det var en kontrasternas tid, denna gryningen af vårt århundrade. Å ena sidan möta vi den *italienska skolan* med sin lära om »stimolo och kontrastimolo». Den skotska läkaren BROWN'S system hade genom italienaren RASORI utvecklats därhän, att denne och hans lärjungar för att afgöra en sjukdoms natur konsekvent brukade *åderlåta*. Om åderlåtningen hjälpte, hade man för sig ett fall af »stimolo». Om åderlåtningen icke hjälpte, hade man för sig ett fall af »kontrastimolo». Och sedan var terapien enkel. Alla sjukdomarne af den förra klassen behandlades med vissa medel och af den senare med vissa andra medel. Man har sagt om denna behandlingsmetod, att den kostade flere människor lifvet än hela 30-åriga kriget. Vid sidan af denna blodtörstiga praktik finna vi en åtminstone i det yttre ofarlig och af många ännu i dag med beundran betraktad skola. HAHNEMANN lärde, att »lika botas med lika», att det är *små* doser af läkemedel, som äro de mest verksamma, och att ju mer dosernas styrka förminskas, d. v. s. deras lösningar utspädas, ju större blir deras »potens» eller läkande kraft. En tredje medicinsk skola vid den tidpunkt, hvarom vi nu tala, var den *naturfilosofiska*. Denna, hvilken naturligtvis herskade i en del af *Tyskland* ville ersätta *observation* med *tänkande* och *spekulerande*

öfver dimensioner, polariteter, magnetism, absolut lif och mer sådant. Denna, så väl som sannolikt alla öfriga skolor, innehöll åtminstone frön till stora sanningar och torde i våra dagar närmast motsvaras af de läkare, hvilka använda hypnotisk sjukbehandling, äfvensom af de personer, hvilka äro försvarare af helbregdagörelsen genom tron.

Med förbigående af öfriga skolor vill jag slutligen blott nämna, att den s. k. *nya wienerskolan* lika väl som *pariserskolan* sträfvade framför allt efter en grundlig kännedom af sjukdomarnes anatomiska natur. Genom den s. k. fysikaliska undersökningen blef uppmärksamheten så uteslutande riktad på den sjukes *sjukdom*, att man onekligen försummade *den sjuke*. Och, såsom jag ofvan antydt, voro dessa båda skolor ense uti att man borde *vänta*, så att man åtminstone icke genom en allt för djerf, energisk åtgärd skadade den sjuke. Kort och godt, deras sjukbehandling var *nihilistisk*, en behandlingsmetod, hvilken med all säkerhet för hvarje patient, som varit svårt sjuk, är den mest motbjudande.

Låtom oss nu betrakta, hurusom ur detta onekligen något kaotiska virrvarr en framgångsrik empiri (d. ä. på erfarenheten grundad behandlingsmetod) löste problemer, på hvilka de bästa hufvuden och de rikaste kunskapsskatter förgäfves hade slösat sina krafter. Må den, som vill, häruti se en slump eller också blott en naturlig utveckling. Jag för min enskilda del ser med vördnad och beundran, hurusom en högre hand med oändlig vishet i rätta tiden låter den rätta mannen framträda på historiens skådeplats.

I österrikiska Schlesien, i närheten af staden Freiwaldau, ligger en liten by, benämd *Gräfenberg*, långt skild från stora världens buller. Högt uppe bland bergen föddes där den 5 okt. 1799 VINCENZ PRIESSNITZ, son till en bonde. Såsom helt späd sattes han i stadsskolan vid Freiwaldau, där han fick lära sig läsa, skrifva och räkna. Mycket mer fick han ej inhemta, emedan han redan vid sex års ålder togs hem på grund af en äldre broders död, och man ansåg, att den unge VINCENZ redan nu borde göras nyttig för landtbrukssysslorna. Jag tar för gifvet, att herdesysslan var det första uppdrag, som lille VINCENZ fick. I ständig beröring med naturen, begåfvad med ett utmärkt minne och en sällsynt skarp iaktagelseförmåga, gjorde gossen åtskilliga observationer, hvilka, just därför att de äro så lätta att göra, ej göra mycket intryck på de flesta. Han gaf akt på årstidernas inverkan på djuren och växterna. Han lade märke till, att då djuren skadade sig, brukade de med förkärlek uppsöka vatten. Han såg, huru som bönder behandlade sina djurs skador med vatten. Och slutligen började han själf behandla sina kreatur på samma sätt. En gång krossade han ett finger och lyckades genom behandling med kallt vatten hastigt bota denna skada. Vid femton års ålder var sålunda den unge VINCENZ redan en sorts medicinsk auktoritet för bönderna i grannskapet. Men den händelse, som, om jag så får uttrycka mig, gjorde PRIESSNITZ till en riktig vattendoktor, och som blef af afgörande betydelse för ej mindre honom själf än för samtid och eftervärld, var en skenbart olycklig tilldragelse. När han var 17 år, råkade den häst, med hvilken han körde, i sken. VINCENZ kastades ur vagnen

och miste genom ett slag af hästens hof tvänne tänder, hvarjämte vagnen gick öfver honom med den påföljd, att tvänne refben bräcktes. En kirurg tillkallades, hvilken lät koka örter i vin till omslag och tillika förklarade, att VINCENZ ofelbart skulle blifva krympling för framtiden och oduglig till arbete. Omslagen orsakade äfven en odräglig smärta. Med största ansträngning slet han dem därför ifrån sin kropp, fast besluten att behandla sig själf. Han återförde refbenen till deras ursprungliga läge genom att lägga sig öfver hörnet af en trästol. Efter denna smärtsamma operation lät han lägga om sig i kallt vatten doppade linnedukar och ofta förnya dem. Han åt föga, men drack mycket kallt vatten och bibehöll f. ö. ett stilla läge. Redan på tionde dagen kunde han gå ut, och efter ett år kunde han som förr förrätta sina vanliga arbeten. Han grubblade mycket öfver denna erfarenhet, gjorde vidare försök och började så behandla sjukdomar med vatten, till en början egentligen blott *gikt* och *reumatism*. Nästan alla hans kurer lyckades. 19 år gammal kallades han till sjuka i Böhmen och Mähren på långa afstånd. Hans rykte växte hastigt. Så länge han skötte blott s. k. fattigpraktik och alltså gratis vårdade de hjälpsökande, gick det väl an. Men då han började få förmögnare patienter, som både kunde och ville gifva ett materielt uttryck för sin erkänsla, vände sig bladet, så att läkarne i trakten betraktade honom med mindre blida ögon. Äfven presterskapet vände sig emot honom. Och särskildt var där en prest, hvilken offentligen från predikstolen predikade emot PRIESSNITZ och gaf honom namnet »en falsk profet». Men det ville sig ej bättre, än att sagda pastor själf blef sjuk och under sitt lidande måste begära hjälp af PRIESSNITZ. Denne lyckades bota honom. Och nu blef pastorn hans afgjorda vän, lika mycket som han förut varit hans fiende. För att uttrycka sin tacksamhet lånade han PRIESSNITZ några medicinska böcker. Denne mottog dem och läste dem uppmärksamt men anmärkte, då han lemnade dem tillbaka: *»att nu ville han ej hafva flere. Han blefve annars bara förvirrad.»*

Hvad man än må beskylla PRIESSNITZ för, ej kan man säga om honom, att han har varit bortkollrad af för mycket teoretiskt vetande. Den växande tillströmningen af patienter gjorde det nödvändigt för honom att 1822 nedrifva den enkla bondgård af trä, hvilken förut rymt såväl honom som hans patienter, hvarefter han uppförde tvänne större stenbyggnader samt flera trähus. När han blef 26 år, dog hans mor, hvilken förut på ett förträffligt sätt skött ekonomien åt honom och hans badgäster. Men år 1828 skaffade han sig en ny husmoder genom ett godt gifte med en flicka, hvars mor han förut botat för gikt.

Till år 1826 utgjordes hela PRIESSNITZ' badattiralj af en, säger *en* tvättbalja. Han byggde då det s. k. gamla badhuset, var själf badbetjänt, gned och badade sina patienter i egen person. År 1829 anklagades han för kvacksalveri och dömdes till fyra dygns arrest under samtidig fasta. Han gick till högre instans och domen upphäfdes. Från detta år insände han årligen förteckning till regeringen öfver sina kurgäster. År 1830 öfvertygade sig regeringen om, att hans dukar och kompresser ej innehöllo medikamenter utan allenast

rent vatten. 1831 erhöll PRIESSNITZ rättighet att upprätta en badanstalt, i hvilken han dock endast ägde att lemna »kroppslig rening och upptaga gäster». Emellertid utsände österrikiska regeringen en läkare, baron Türkheim, till Gräfenberg för att studera förhållandena där. Denna upplysta, intelligenta och fördomsfria man afgaf en högst gynnsam rapport öfver sina iakttagelser på platsen, hvilket hade till följd en kejserlig tillåtelse för PRIESSNITZ att verka såsom badläkare. Under det han år 1829 hade 29 patienter, uppgick antalet kurgäster 1839 till 1,780. Omkring 36 tusen personer från Europa, Asien, och Amerika behandlades under loppet af 20 år af PRIESSNITZ antingen såsom kurgäster i Gräfenberg, eller därigenom att P. meddelade dem råd.

PRIESSNITZ arbetade rastlöst, gick enkel och stilla sin väg fram och lät i ordets fullaste bemärkelse sin kur tala för sig själf. Ett så kollosalt arbete, som han utvecklade, måste naturligtvis taga på äfven den starkastes krafter. År 1847 öfverfölls han på grund af öfveransträngning af ett slaganfall. Revolutionshändelserna 1848—49 gjorde honom mycket nedstämd. År 1851 afled han den 28 november. Dödsorsaken var lefverskrumpning med vattusot.

Underligt nog äro de källor, som man i biografiska verk har att tillgå om PRIESSNITZ, mycket knapphändiga, hvarför det ej är lätt att bilda sig en noggrann föreställning om hans karaktär och person i allmänhet. Emellertid berättas om honom, att han uträttat förvånande saker, när det gällde att ställa en sjukdoms diagnos. Efter att hafva hört den sjuke berätta symptomerna af sin sjukdom, och hvilka behandlingssätt han undergått, kunde PRIESSNITZ vanligen inom några minuter angifva den sjukdom, hvaraf patienten led, utan att underkasta honom en längre undersökning, hvartill han naturligtvis för öfrigt icke ägde förmåga. Och det märkvärdiga var, att han oftast, som man säger, slog hufvudet på spiken. Hans minne var så starkt, att han af ett tusen sjuka, hvilka han på en gång skötte, kunde ihågkomma, hvilken sjukdom hvar och en hade och hvad han hade ordinerat. Han efterlemnade vid sin död en förmögenhet af 8 till 10 millioner gulden. Hans karaktär skildras olika af olika biografer, och ej underligt, ty om någon har fått gå igenom ondt rykte och godt rykte, har det varit PRIESSNITZ. Af sina anhängare upphöjdes han till skyarne, af sina motståndare nedsvärtades han såsom en charlatan m. m., hvarför det ej torde hafva varit lätt för hans samtida att fullt opartistk bedöma honom. Såsom ett litet exempel på, huru motsatta omdömen finnas om honom, vill jag här anföra tvänne. PAGEL säger i Allgemeine deutsche Biographie: »PRIESSNITZ ägde inga goda karaktärsegenskaper. Af några biografer skildras han såsom högmodig, självisk och girig». WÜRZBACH åter yttrar i Biographisches Lexicon des Kaiserthums Oesterreichs: »Baron Türkheim säger sig hafva funnit PRIESSNITZ anspråkslös, aldrig prålande, alltid beredvillig att lemna hjälp åt de sjuka, outtröttlig, dag och natt till hands, sträng och konsekvent i sina handlingar. Oaktadt de sorgtälligaste efterforskningar har jag icke kunnat finna ett enda faktum på grund af hvilket egennyttiga bevekelsegrunder kunnat tillvitas honom».

För min personliga del hör jag afgjordt till dem, som i PRIESSNITZ se en verkligt stor man. Att meningen mer och mer allmänt blir denna, därom torde man ej kunna tvista.

Ej mindre än tre minnesmärken äro i Gräfensbergs nejder resta till hans minne. Det ena, som upprestes 1839 af ungrare, föreställer en granitsockel, som uppbär ett lejon af järn. Det andra, beläget ett stycke från det förra, är en marmortafla med inskription i guld: »Åt den odödliga PRIESSNITZ af tacksamma preussare». Slutligen finnes en tredje minnesvård med inskrift: »Au genie de l'eau froide,» rest af en fransman. Ett grafmonoment öfver PRIESSNITZ påbörjades, men hann egendomligt nog aldrig till fullbordan. Det var ämnadt att föreställa en nymf, som i en grotta låter vatten flöda ur en bägare, under det att rundt omkring henne lekfulla vattenandar mot grottans väggar slå midicinflaskor i bitar. Kanhända något mer än en tillfällighet döljer sig därunder, att monumentets uppförande ej realiserades, ty det har ej gått, såsom PRIESSNITZ, en läkare af »renaste vatten» tänkte sig, att vattenläkekonsten skulle blifva — ett universalmedel för mänskligheten. Men väl har det gått så, att den genom honom skapade, verkligt nyskapade behandlingen af kroniska sjukdomar med vatten numera intager rangen af en bland den praktiska medicinens viktigaste kunskapsämnen. En tacksam eftervärld har åt den enkla bonden gifvit namnet: »den nya vattenläkekonstens fader». Och det är vackert så.

(Forts.)

Pastor Kneipp och hans kurmetod.

I en liten stad i Bayern, Wörishöfen, bor en prest, herr Kneipp, som i våra dagar gifver folk i Tyskland och långt utanför dess gränser åtskilligt att tala om. Det säges nämligen om denna man, att han kan bota folk från sjukdomar, som ingen annan kan råda bot för. Han har utgifvit en bok om sin metod och sina kurer, hvaraf under loppet af 4 år sålts 300,000 ex. På åtskilliga platser grundas Kneipp-anstalter; man äter Kneipp-bröd och dricker Kneipp-kaffe, och man kläder sig i Kneipp-lärft. Där utgifves en »almanach Kneipp,» som utbjudes öfverallt och köpes öfverallt.

Hvem är då denna Kneipp, hvars bild man ser i alla bokhandlares fönster i Tyskland?

Presten Kneipp är 70 år gammal. Han har ett väldigt hufvud, besatt med en skog af hvitt hår; under hans täta och buskiga ögonbryn lyser ett par blå, lifliga och genomträngande ögon. Hans ansikte uttrycker energi och kraft, blandade med vänlighet och mildhet.

Han är son af en fattig fabriksarbetare och måste i sin barndom tidigt lära sig arbeta. Han skulle lära sig sin faders handtverk, men hade ingen lust därtill, ty han var helt och hållet upptagen af sin dröm att blifva prest. Han har själf omtalat, hvilka umbäranden och pröfningar han måste genomgå för att få komma till München och studera till prest och sedan för att slå sig igenom där. Han

blef sjuk af nöd och brist. Läkarne visste icke, hvad de skulle göra med honom. Då råkar en dag i hans händer en bok om vattenkur. Det var för honom såsom en skickelse. Han följer de anvisningar boken gifver honom, och då han därefter känner sig något starkare, blifver han ännu ifrigare. Han går till floden i 15 graders köld, hugger hål i isen och störtar sig i vattnet och springer hem. Efter några sådana bad känner han sig starkare. Han fortsätter därföre därmed. Han träffar en vän, som är ännu sjukligare än han själf, och han öfvertalar denne att följa sin metod. Denne blifver också frisk, och från detta ögónblick har Kneipp aldrig upphört att visa det kalla vattnet sin erkänsla och att anbefalla bruket däraf åt sin umgängeskrets. Under de första åren såsom prest befattade han sig emellertid icke annars med att kurera folk, emedan han helt och hållet uppoffrade sig för sitt embete.

Då han 1881 blef utnämnd till pastor i den lilla staden Wörishöfen, gaf han dock efter för sina närmastes uppmaning att nu icke blott befatta sig med att läka sina församlingsbors själar utan äfven taga sig an deras kroppar. Han gifver nu sina läkareråd till fattiga och alla, som behöfva dem, till dem, som vetenskapen förklarat obotliga. Han inviger dem i det rätta bruket af vatten på olika sätt, han lärer dem helsovårdens regler och grundsatser. Man börjar tala om sina lyckliga kurer, och — såsom det alltid går, när människorna kunna tillfredställa sitt begär att berätta något vidunderligt, något som gör intryck och väcker uppseende — man utsmyckar och öfverdrifver framställningen af hans märkliga förmåga och hans underbara kurer. Och det dröjer icke länge, förrän den lilla staden Wörishöfen icke mera kan rymma den massa sjuka från när och fjärran, som strömma till för att rådfråga den märkvärdige prestdoktorn. Rikt folk nöjer sig med en vindskammare. En penningkarl hyrer sig en järnbanans sofvagn och tillbringar sommaren i den för att underkasta sig kuren. Kneipps patienter och beundrare uppfordra honom att offentliggöra sin metod; han skrifver en bok om sina vattenkurer! Under loppet af 4 år utkommer af denna bok 35 upplagor. 1889 skrifver han en annan bok: »Så skulle du lefva». Af den ha hittills sålts 70,000 exemplar.

Läkarne börja nu uppmärksamma denne underdoktor. De komma också till Wörishöfen, sätta sig in i hans metod och söka att utfinna det verksamma däri.

Hvad är nu den egentliga grunden eller den egentliga principen, som förskaffat Kneipp och kneippismen ett sådant rykte? Huru förklara hans otvifvelaktiga kurer i förtviflade fall? Han brukar dock ganska enkla medel, delvis sådana, som varit kända och brukade i åratal före honom, delvis också medel och förfaringsmetoder, som enligt den allmänna meningen anses för alldeles befängda och absurda.

Kneipp är icke någon mirakeldoktor, han påkallar inga helgon till hjälp vid sina kurer. Han är framför allt hygienist, det är en som gifver regler för helsans bevarande, och dessa regler har han bildat sig genom iakttagelser af sig själf och af sjuka människor långt mera än af böcker.

Den gode presten i Wörishöfen har sina egna tankar om sjukdomar. Han menar, att alla de skröpligheter och alla de sjukdomar, som nedbryta och nedmeja människosläktet ha sitt ursprung i ett särskildt sjukligt tillstånd i blodet, antingen i dess sammansättning eller i dess fördelning i kroppen, det är i dess cirkulation. Alla läkekonstens ansträngningar böra därföre gå ut på dessa två saker: att reglera blodets cirkulation och att bortskaffa de sjukdomsämnen, som hopat sig däri. Kneipp fogar därtill ett tredje syftemål: att stärka kroppen och höja dess kraft till att kunna motstå skadliga inflytanden utifrån.

Kneipp är öfvertygad om, att vatten, förnuftigt användt, är det enda läkemedel, som på ett lyckligt sätt kan uppfylla de här uppställda fordringarna. Det upplöser och afskiljer blodets sjukliga delar, det bringar det sålunda renade blodet att cirkulera på ett regelmässigt sätt, slutligen stärker vatten den försvagade kroppen.

Kneipps teorier äro af två slag. Jag vill icke säga så mycket om den första, som går ut på att bota sjukdomar. Oaktadt han skrifver, att »vatten, användt efter hans anvisningar, botar alla sjukdomar, som kunna botas», oaktadt han framlägger för våra ögon 30 års praxis, så är dock Kneipp en medelmåttig kliniker. Otvifvelaktigt ha hans duscher, hans våta lakan, hans kalla öfversköljningar lindrat eller botat en stor del af dem, som sökt hans hjälp. Men hans iakttagelser ha intet värde för andra, därföre att han icke känner sjukdomarnes väsen, den inre lifsprocessen, hvarpå de bero och huru de utveckla sig.

I hvarje sjukdom är vatten det väsentligaste, om icke det enda medel, han använder. Han kan väl ledsaga dess användning med vissa örtafkok, och då han ger dessa in såsom dryck, tillsätter han också understundom vissa tinkturer eller dylikt, men hufvudsakligen och väsentligen är det dock vatten, som ligger till grund för all hans behandling.

De enkla medel Kneipp anbefaller och använder äro icke många, äro allmänt kända och finnas öfverallt. Han brukar ingen af de kemiska sammansättningar och delvis giftiga ämnen, hvaribland läkarne söka några af sina verksammaste läkemedel, men som enligt Kneipps mening framkalla flere sjukdomar än de bota.

Hvad hans vattenkurmetoder angår, delar han dem i 7 slag:

1) Anläggning af våta lakan; *a)* på benen, *b)* på armarne, *c)* på hela kroppen.

2) Bad: varma och kalla fotbad, halfbad, sittbad, varmt och kallt helbad, aromatiskt bad med hö eller hafrehalm.

3) Ångbad för hela kroppen eller för enskilda delar däraf.

4) Öfvergjutningar öfver ryggen, hufvudet och knäna.

5) Tvagningar.

6) Våta omslag på benen, halsen, hufvudet, ryggen, bröstet.

7) Drickning af vatten.

»Det är i valet och sättet för användningen, som man känner mästaren,» skrifver Kneipp.

Han anbefaller att bruka vattnet så kallt som möjligt och så kort tid som möjligt, det vill säga aldrig öfver några få minuter.

Men Kneipp vill icke blott bota sjukdomar, han vill också förebygga dem; han vill stärka den mänskliga organismen och återgifva densamma den kraft och spänstighet, som den i våra dagar delvis synes hafva förlorat.

Denna andra sida af hans lifsgerning är den, som mest förtjänar att beaktas. Äfven om hans lif skulle inskränka sig därtill, är denna tillräcklig att göra honom förtjänt af heder. Allt det, som i hans böcker rörer kroppens fysiska uppfostran och dess härdande, den moraliska och materiella helsoläran, äger på ett helt annat sätt ett stort värde än hans teori om sjukdomar och hans vattenkur. Kneipp framträder i sitt lif och sina böcker såsom en skicklig helsolärare; de regler han uppställer äro icke nya, men han framställer dem på ett lättfattligt och öfvertygande sätt, som ingifver folk tro och tillit till dem. Han lärer människorna, huru de böra lefva; och är det sant, att hans idéer väckt en utomordentlig hänförelse bland de högre och rikare klasserna i Tyskland, så är det icke mindre sant, att deras spridning bland bönder och småfolk böra betraktas såsom en stor välgerning.

Kneipp menar, att det är det nu lefvande släktets förklemande och försvagande uppfostran, som är orsaken till, att sjukdomar så lätt angripa och försvaga det. Kroniska sjukdomar och skröpligheter voro icke så vanliga förr som nu, menar han. Både män och kvinnor voro förr mera kraftiga och uthålliga.

Civilisationen har gifvit samhället ett större välstånd, den har gjort en mängd nöjen och njutningar, som förr blott kom en och annan lycklig utvald till del, tillgängliga för den stora allmänheten, men den har därvid utvecklat lustar och begär, alstrat vekligheten och medfört släktets gradvisa försvagande.

Genom en strängare uppfostran, genom att lifnära sig af enkla och enkelt tillredda födoämnen, genom att dricka litet och blott godt vin voro våra förtäder mindre disponerade för och hade större motståndskraft mot sjukdomar, och det oaktadt de hus och de omgifningar, hvari de lefde, voro orenligare och därföre osundare än i våra dagar.

Om således våra förtäder, trots de osunda omgifningar, hvari de lefde, voro kraftigare och hade en starkare helsa, så var det, emedan de i regeln voro mera nyktra, emedan de klädde sig på ett förnuftigt sätt, och isynnerhet emedan de kanske omedvetet gåfvo sin kropp en mera härdande uppfostran och allifrån barndomen vänjde sig vid friluftslif och stålsatte sin kropp genom dess härdande inflytande. Det är sålunda forntidens sedvänjor och lefnadssätt (han menar därvid de som herrskade för 50 år sedan) och bondens lefnadssätt, som pastor Kneipp lägger till grund för sina helsoregler. Icke så, att han fördömer civilisationens välgerningar eller sätter sig upp mot de fördelar, som den nyare tidens uppfinningar skapat. Han vill blott från den gångna tiden ha återupptagna dess goda seder, som nutidens behof af lyx och vällefnad kommit oss att glömma eller öfvergifva; han vill återgifva oss dem för att därmed på samma gång återgifva oss den motståndskraft, som våra förtäder inhöstade af sitt lefnadssätt, och som vi förlorat. Han vet väl, att största delen af de råd, han

gifver, blifva föga beaktade och följda af samhällets välmående och rika klasser. Därföre vänder han sig också hufvudsakligen till de lägre klasserna. Det första och största medlet att förbättra hela befolkningens helsa, rika som fattiga, skall dock — säger han — vara att följa hans helsoregler, som ha den tredubbla fördelen: att vara oskadliga, att icke vara förbundna med någon utgift och att stadigt föröka och stärka släktets motståndskraft.

(Forts.)

Bokanmälan.

Om Spritdryckerna för lärare och ungdomens uppfostrare *af d:r Rob. Tigerstedt, prof. i fysiologi vid Karolinska institutet. — Stockholm 1892. — 71 sidd. 8:o.*

Denna bok utgör N:r III af »Nykterhetsskrifter utgifna af den utaf Kungl. Maj:t den 18 oktober 1889 förordnade komissionen». På grund häraf kommer denna skrift ej heller att varda tillgänglig i bokhandeln — en anordning, som mången funnit högst anmärkningsvärd och besynnerlig af den kungl. kommissionen, i hvilken åsikt vi ock för vår del instämma. På hvad sätt denna bok kommer att spridas är oss okändt, men det är att hoppas, att densamma kommer att gratis utdelas till alla rikets universitetslärare, elementarskolelärare, folkskolelärare och lärare vid privata skolor, ty i annat fall kommer ju boken icke rikets »lärare» till godo. Huru den Kongl. kommissionen sedermera skall lösa uppgiften att sprida boken till »ungdomens uppfostrare», d. v. s. till alla föräldrar, det är oss en gåta. Måhända kommissionen räknar på, att boken skall för deras räkning af andra aftryckas (ty hvem som helst har rätt att trycka af kommissionens skrifter), men näppeligen lärer detta komma att betala sig igen, ty boken är ingalunda en vanlig populär folkskrift, som utom lärare-kretsar kan räkna på stor spridning.*

Prof. TIGERSTEDTS bok har först en Inledning, som afhandlar »Spritdryckerna i kemiskt hänseende» (11 sidor), hvarefter i Första afdelningen handlas »Om spritdryckerna i medicinskt hänseende» (30 sidor). I denna afdelning återkommer naturligtvis mycket af det förf. förut meddelat i nykterhetsskriften N:r 1 »om spritdryckernas inverkan på kroppens normala förrättningar» (införd i Helsovännen 1891 n:r 19 o. 20), ehuru ämnet här är på ett mera vetenskapligt och detaljeradt sätt utfördt, synnerligen med afseende på den omtvistade frågan rörande spritdryckernas näringsvärde och betydelse för matsmältningen. Den förra har förf. besvarat genom att beräkna de af spritdryckerna alstrade värmeenheterna. Han finner då, att af den värme, som vår kropp behöfver, endast 6 % *kunna* utan fara och skada tillföras honom genom

*Vår egen erfarenhet uppmuntrar icke till dylikt försök, ty den af oss aftryckta sakrika och goda nykterketsskriften af aktuarien SUNDBÄRG: »Rusdryckerna och deras missbruk» har hittills rönt mycket ringa efterfrågan. Den utgör N:r 2 af »Helsovännens Flygskrifter.» *Red.*

sprit. Härtill kommer, att den sålunda förvärfvade värmen är den dyraste, vi kunna få. Sålunda ger ölet, som med hänsyn till näringsvärdet står *högst* bland alla spritdrycker, för 1 öre 23,8 värme-enheter, medan man för 1 öre får i oskummad mjölk 44,9, i skummad mjölk 69, i spisbröd 89 à 100 värme-enheter. »Det finnes därför», säger förf., »ingen giltig anledning att ur synpunkten af dess näringsvärde förklara spriten nyttig för en frisk kropp.»

I Andra afdelningen afhandlas »Spritdryckerna i ekonomiskt och socialt hänseende». Denna afdelning innehåller en statistisk utredning, å hvilken förf. nedlagt mycket och förtjänstfullt arbete. Han har här begagnat sig af samt kompletterat de uppgifter i samma väg, hvilka förut offentliggjorts af hrr d:r G. Westfelt, S. Wieselgren, G. Sundbärg och A. Baër m. fl. — Utur denna afdelning torde vi framdeles i denna tidskrift komma att göra några utdrag och sammandrag, hvarföre vi nu icke vidare redogöra för dess innehåll.

Den lärda och arbetsamma författarens mycket förtjänstfulla arbete afslutas med följande beaktansvärda »slutord»:

»De skador, spritdryckerna kunna medföra och hvilkas möjlighet ingen förnekar, förefinnas således i ett omfång, hvarom mången måhända aldrig gjort sig en föreställning. De mana den enskilde likasom samhället i dess helhet till allvarlig eftertanke och kraftigt inskridande.

»Hvad samhället bör göra kan icke här dryftas, ty diskussionen därom tillhör det offentliga lifvet och främst statsmakterna, regeringen och folkets valda representanter.

»Det kraf, som i kampen mot spritmissbruket ställes på den enskilde, är åtminstone till en viss grad så klart och tydligt, att ingen därom bör kunna hysa någon tvekan: detta kraf är den strängaste måttlighet vid bruket af spritdrycker. Huruvida man bör gå ännu längre och såsom en fordran uppställa den fullständiga afhållsamheten från allt hvad spritdrycker heter, är en sak, som må bero på den plats i striden man väljer och som hvar och en har att afgöra med sig själf och sitt eget samvete.

»Men för en grupp af människor bör dock den fullständiga afhållsamheten uppställas såsom ett bestämdt önskningsmål: denna grupp är barnen. Åt dem göra spritdryckerna endast skada. Om spritdrycker icke ingå i deras lefnadsvanor och om deras föräldrar och uppfostrare, klart medvetna om sina skyldigheter mot sig själfva och sina barn, föregå dem med godt föredöme i måttlighet eller afhållsamhet, så skola barnen, sedan de kommit till mogen ålder och till full själfbestämning, lättare än det nu lefvande släktet motstå frestelserna och sålunda spritmissbruket och dess fördärfliga följder småningom minskas, för att slutligen utrotas.»

Rusdryckerna, bedömda af bibeln, vetenskapen och vanligt människoförstånd. *Kort framställning af O. Enström. — Kristinehamn, 1892. — 34 sidd. 8:o. Pris 25 öre.*

Denna skrift som kan rekvireras direkt hos författaren, innehåller i första afdelningen bibelcitater, som hafva afseende på rusdryckerna,

i den andra citater efter åtskilliga kända läkare i vårt land och andra länder, samt i den tredje åtskilliga reflexioner om dårskapen i rusdryckernas bruk, utgående från en anekdot om konung Cyrus.

Denna traktat egnar sig mycket bra till utdelning såsom folkskrift och förtjänar såsom sådan stor spridning.

Nykterhetsbiblioteket, *utgifvet af Wilh. Sköld, Östersund.*

Detta bibliotek, hvaraf första häftet blifvit oss tillsändt, skall utkomma med 2 häften i månaden à 25 öre. Postprenumeration kan också ske med 2,50 kr. från 1 Juli till årets slut. — Detta bibliotek skall innehålla de bästa utländska och svenska författares arbeten, vetenskapliga och skönliterära. Början göres med *W. J. Laceys,* i England prisbelönta arbete: **Helnykterhetens grunder,** som kommer att omfatta omkring nio häften. Därefter följer berättelsen **"Demonen"** af den engelska författaren *Walter Besant* (cirka fem häften).

Bakterierna i natur-smör och margarin.

D:r Frans Lasar har vid hygieniska institutet i München gjort bakteriologiska studier öfver mjölk och smör. D:r L. undersökte både äkta och konstgjort smör på dess bakterier både till deras arter och mängd. Han fann då i naturligt smör 10—20 millioner bakterier på 1 gram, medan i samma mängd Emmethaler-ost fanns blott 850 tusen och i hemgjord ost 5 $1/_2$ millioner. Genom afkylning under 14 dagar minskades bakterierna i smöret med en tredjedel; stark saltning minskade dem äfven.

Margarin-smör hade däremot blott 750 tusen bakterier på 1 gram, alltså blott en femtedel så många som det naturliga smöret. Afkylning under 14 dagar och stark saltning kunde dock icke heller här utrota bakterierna.

Smärre meddelanden.

Om skolbadens nytta heter det i öfverstyrelsens för Stockholms folkskolor berättelse för 1891, det första år, under hvilket sådana bad varit införda i hufvudstaden, sålunda:

Man har efter införandet af badning i skolan icke kunnat undgå att hos barnen iakttaga en större benägenhet att, sedan de en gång blifvit riktigt rena, fortfarande hålla sig renare och snyggare än förut. En märkbar förändring har ock iakttagits med afseende på barnens underplagg; dessa ha efter hvarje badning tett sig i ett bättre skick. Till en början gjorde ett och annat barn svårigheter, då det skulle deltaga i badningen, och anhöll att få vänta till en följande dag, emedan modern ej haft tid att till den bestämda dagen afhjälpa bristerna i utrustningen. Dessa svårigheter upphörde emellertid snart nog. Den större snygghet, som iakttagits i fråga om underplaggen, har förmodligen ej ringa del i den omständigheten, att *luften, enligt mången lärares utsago, i skolsalarne blifvit ej obetydligt förbättrad.*

Botande af stamning. En fransk läkare, professor Berquand, har anländt till Stockholm för att gifva prof på sin metod för botande af stamning.

Professor Berquand, hvilken är »Officier d'Académie» och grundläggare af institutet för stammande i Marseille, har besökt Ryssland på grund af ett honom af franska regeringen tilldeladt vetenskapligt uppdrag. Beträffande professor B:s metod skrifves, att densamma öfverträffar de djärfvaste förväntningar. Patienter hafva inom tre veckor blifvit fullkomligt botade. Endast en viss långsamhet, för att icke säga försiktighet, i deras konversation ger vid handen, att de en gång stammat.

Metoder att bota stamning genom vissa slags talöfningar äro visserligen icke förut alldeles okända, men resultaten hafva i regel icke visat sig varaktiga. Metoderna hafva ofta hållits hemliga. Vi hoppas, att prof. B. icke är en dylik konstmakare.

Trillingar föddes af en hustru i Myrhult i Elgarås församling i norra Vestergötland den 8 Juni nämligen två gossar och en flicka. Barnen äro välskapade och alla tre blefvo vid lif. Fadern var vid tillfället borta på arbete och modern ensam med sina sex barn, af hvilka det äldsta är blott 15 år gammalt. Då familjen redan förut lefde i stor fattigdom, har dess ställning nu blifvit ännu bekymmersammare, i synnerhet som alla grannarne likaledes äro ytterst fattiga. Om därför någon mera lyckligt lottad ville bispringa den fattiga familjen med penningar, kläder eller lifsförnödenheter, så har *pastorsembetet i Elgarås,* adress *Elgarås,* lofvat ombestyra gåfvornas rätta användande och lemna offentlig redovisning för dem.

Trillingar födas blott omkring 20 gånger hvarje år i vårt land och ganska sällan förblifva de vid lif. Dessa trillingar lefva ännu — såsom vi inhemtat från pastorsembetet i Elgarås — och ammas af sin moder med tillhjälp af flaska. Må därföre bättre lottade med en skärf uppmuntra den fattiga familjen!

Breflåda.

150. **Robert M.** Edert barns nattskrik går bort med tiden. Något botemedel däremot, annat än hans stärkande i allmänhet och skyddande för häftiga sinnesrörelser under dagen, veta vi icke. När han börjar med sina skrik, är bäst att väcka upp honom riktigt genom att gifva honom en bestrykning med en i kallt vatten doppad handduk.

151. **S—S.** Se svaret N:r 140 i förra numret.

152. **H—n.** Mot »nervös dyspepsi» kräfves hela kroppens stärkande mer än lokalt verkande medel. Tobaksbruk och äfven te kan i dylika fall vara ganska menligt, äfven i måttlig dos. Sockerdricka är däremot oskadligt. För hela kroppens och specielt nervsystemets stärkande äro klimat- och vattenkurer mest att rekommendera.

153. **Carulos.** Om rodnaden och ömheten å eder näsa icke beror på ovarsam handtering, torde den hafva någon nervös grund, eftersom den kommer så där periodiskt. — Något specielt kunna vi icke tillråda, då orsaken är oss så okänd.

154. **—ö. Ny prenumerant.** Såsom äldre prenumeranter veta, hafva vi förut angifvit ett medel att taga bort hårväxt (årg. 1890 sid. 385), men håren komma igen. Ett mera varaktigt verkande medel är *hvarje hårrots* bortbrännande med elektricitet. Men denna behandling kan endast ske af läkare, som därtill äger dugliga batterier och nålar.

155. **Gretel.** 1) Mot vanan att gå i sömnen veta vi ingen annan råd än att skaffa sig *djup* sömn genom tröttande kroppsarbete och frisk luft i sofrummet. 2) Platt-fot kan nog förbättras genom ortopediska skor. De omskrifna känna vi icke närmare.

156. **Herman N. i I.** De gula järndropparne, när de blifvit använda på näsan, kunna lätt tvättas bort med sprit eller eau de cologne. — En längre tids bruk kräfves, om nytta skall kunna förväntas. — Gula järndroppar *utan eter* kunna fås på apoteket, men fästa sig nog lika mycket.

☛ *Med detta nummer följer en af Red. utgifven bilaga.*



HELSOVÄNNEN

TIDSKRIFT FÖR

ALLMÄN OCH ENSKILD HELSOVÅRD.

Årg. 7. 1892. UTGIFVARE **D:r E. W. WRETLIND.** **N:r 14. 16 Juli.**

Pris i Skandinavien: 2 kr. 50 öre för helt, 1 kr. 50 öre för halft år.

Orsakerna till elak andedräkt.

Rörande ofvanskrifna för mången så obehagliga åkomma gör doktor F. Kjellman (Stockholm) några meddelanden i Hygiea N:r 4 detta år, hvarur vi hemta följande.

Vid kroniska sjukdomar alstras de illaluktande ämnen, som orsaka förskämning af andedräkten, någonstädes i luftvägarne: i näsan, svalget, luftstrupen, luftröret, lungorna eller munhålan. Däremot är det en oriktig föreställning, att den dåliga lukten ofta härstammar från magen. Då matstrupen åtminstone i öfre delen är ett slutet rör, som endast tillfälligtvis genomsläpper nedifrån uppstigande maginnehåll, torde en *direkt* inverkan af magsjukdomar på andedräktens beskaffenhet knappt äga rum; *indirekt* torde däremot en kronisk magsjukdom genom framkallande af påföljande förändringar i svalget och munhålan ej sällan utöfva en sådan inverkan.

De illaluktande gasformiga ämnena i utandningsluften härröra alltid från förruttnelseprocesser, hvilka inom luftvägarne, där tillförsel af nödiga bakterier samt lämplig värme och fuktighet äro

för handen, lätt måste uppstå, så snart ett lämpligt ämne finnes. Detta utgöres i de flesta fall af stockad afsöndring, stundom äfven af död väfnad. Arten och graden af den dåliga andedräkten kunna vara ganska olika, så att ett öfvadt luktsinne redan härigenom med en viss säkerhet kan bedöma, från hvilken sjukdom den leder sitt ursprung.

En fadd, något äcklig andedräkt iakttages stundom *hos skrofulösa barn* med gammal snufva. Föräldrarnes uppmärksamhet väckes vanligen genom den obehagliga lukten af de begagnade näsdukarna. Vid undersökning af näshålan finner man stockadt, varblandadt, illaluktande slem i någon genom förtjockning af slemhinnan förträngd passage mest i undre näsgången. Vid synnerligt vidrig andedräkt påträffas oftast i näsan, nässvalget, luftstrupen eller luftröret de för den stinkande snufvan (ozæna) karaktäristiska förändringarna. Slemhinnan är till större delen betäckt af halft intorkade grönaktiga eller hvitgrå slemmassor. Slemmet är segt och hastigt torkande, hvarföre det icke han genom snytning eller hosta på vanligt sätt undanskaffas. Efter dess bortskaffande iakttages en betydlig skrumpning af slemhinnan med närmast underliggande delar.

Mindre ofta öfvergår sjukdomen på luftstrupen och luftröret, men kan, sedan den en gång angripit dessa delar, där envist fortfara, äfven sedan näsan och svalget genom behandling förbättrats. Slemmet från öfre delen af luftstrupen kan oftast lätt nog genom hoststötar aflägsnas, men under stämmbanden och i luftröret hopa sig slemskorpor, som meddela stanken åt utandningsluften. Det illa luktande ämnet ligger vid denna sjukdom i slemmet, efter hvars fullständiga bortskaffande den elaka andedräkten försvinner. Enligt undersökningar af ett par författare finnes i detta slem en specifik mikrob, hvars invandring och förökning i stockadt nässlem torde inleda sjukdomen. Denna är intensivast hos yngre patienter, där slemhinnans förtvining ännu ej är så långt gången; hos äldre patienter finner man ofta torra slemmassor och förtvining utan stinkande andedräkt.

En äcklig, men något mindre frän andedräkt kan bero på *syfilis i näsan.* — En ytterst vidrig stank observeras stundom hos barn af dylika föräldrar.

En obehaglig, dock endast i patientens närhet märkbar lukt förekommer vid *varbildning i öfverkäkshålan,* som tömmer sig genom denna bihålas naturliga mynning i mellersta näsgången på samma sida. Lukten, som liknar den vid tandbölder vanliga, är särdeles plågsam för patienten, hvilkens lukt — i motsats till förhållandet

vid den stinkande snufvan — vanligen är bibehållen. Skadade kindtänder finnas oftast på motsvarande sida af öfverkäken.

En oren andedräkt kan såsom bekant äfven härröra från munhålan; oftast finner man såsom orsak *illa vårdade, skadade tänder.* — Vid svårare *tung-* och *mun-katarr* iakttages stundom en lukt af sillake; afskrapar man de gråhvita beläggningarna å tungans bas, finner man, att lukten är hufvudsakligen fästad vid dessa.

Äfven stockadt och ruttnande slem ur lungorna kan gifva upphof till dålig andedräkt; i synnerhet kan slemmet i *större utvidgade luftrörsgrenar* (bronki-ektasi) stundom äga en högst intensiv stank, som meddelar sig åt utandningsluften.

Någon af ofvannämnda sjukdomsformer utgör väl i de allra flesta fall orsaken till dålig andedräkt. Flera bland dem förlöpa ej sällan utan smärta eller andra symptom, som kunna leda patientens och läkarens uppmärksamhet på rätta spåret. Elak andedräkt kan sålunda vara ett beaktansvärdt symptom och uppfordrar alltid till undersökning af luftvägarna, särskildt näsan.

Bicykeln i läkekonstens tjänst.

D:r Hammond, en framstående nervläkare i Newyork, har skrifvit en bok i ofvannämnda ämne, däri han starkt förordar bicykeln vid många kroniska sjukdomar, synnerligen nervsjukdomar, för hvilka de kroppsrörelser som företagas, måste ske i frisk luft och vara till förnöjelse. Ja, de måste också vid sådana sjukdomar som hysteri, hypokondri och nervrasteni draga patientens sinne och tankar från den inre världen till den yttre och tvinga honom (henne) att hålla sin uppmärksamhet koncentrerad på det, som han (hon) har för sig. För dessa syften egnar sig just bicykeln. Den lätthet, hvarmed så godt som en hvar kan lära att manövrera detta redskap, medan på samma gång därvid fordras en viss duktighet, den sinnets uppmuntran, som den raska rörelsen medför, den ständiga växlingen af de yttre intrycken, öfningen af så godt som hvarenda muskel i kroppen — allt detta måste bringa hjärnan ut ur ett sömnaktigt tillstånd och ägga den till aktiv verksamhet.

D:r Hammond har föreskrifvit gång med bicykel i 13 verkliga sjukdomsfall, vid hvilka uppöfning af förlamade muskler eller förfriskning af sinnet påkallats. Tre ledo af lamhet med central orsak, en af hysterisk lamhet, en af periferisk lamhet, sex af nervförslappning (nervrasteni) och en af abnormt stegrad könsdrift. — Dessa fall representera de grupper af nervsjukdomar, för hvilka H. anser bicykeln påkallad.

En fransk läkare, d:r Jennings, har också gjort detta ämne till föremål för intresserade och grundliga studier. Han har tillskrifvit

en mängd läkare för att få del af deras erfarenheter och har fått 300 svar, som förorda bicykeln ur sanitär synpunkt. De sjukdomar, mot hvilka de förorda denna sport, äro hufvudsakligen följande: gikt, reumatism, fettsot (korpulens), sockersjuka, hjärt- och lungsjukdomar, dålig matsmältning, hypokondri, nervrasteni och vissa former af underlifslidande.

Den fara, som åtskilliga trott vara vid bruk af bicykeln, då hjärtfel finnas, anser denne författare ogrundad, om bruket blott sker med måtta.

Vincenz Priessnitz och hans anstalt Gräfenberg, ett blad ur vattenläkekonstens historia.

(Föredrag hållet i Stockholms K. F. U. M. af d:r Henrik Berg.)

(Slut från sid. 203.)

Det skulle vara mycket kärt att efter personlig erfarenhet på ort och ställe kunna lemna en skildring af, huru det en gång så berömda Gräfenberg ser ut. Ty värr kan jag det ej. Gräfenberg står ej på dagordningen bland berömda kurorter, dit läkare vallfärda för att studera vattenbehandlingen i våra dagar. Dess egentliga rykte har försvunnit med den mans, som grundade detsamma. Det är nu blott en badort bland många andra; den behandling, som en gång där utöfvades, har undergått så många förändringar, att den nu för tiden vid våra kurorter brukliga blott företer föga likhet med den ursprungliga Priessnitzska. Jag vill ej förneka, att dessa modifikationer i en mängd fall varit framsteg, på samma gång som jag — jag är frestad säga — fruktar, att orsakerna till den brist på verkliga resultat, hvilken stundom gör sig gällande i den nutida vattenbehandlingen, kanhända beror på, att en förvekligad tid af fruktan för Priessnitz' radikala stränghet och hårdhet i behandlingen allt för mycket skattat åt tidsandans veklighet och maklighet. Vare härmed huru som helst, låt oss göra ett besök vid Gräfenberganstalten på slutet af 1830-talet.

Jag äger bland mina böcker en liten brochyr, författad af vattenläkaren, doktor Karl Munde — »den tyske Lagberg» — en af Priessnitz' ifrigaste lärjungar. På grund af hans anteckningar kunna vi förstå, huru man för 56 år sedan framlefde sina dagar under Priessnitz' behandling. I Gräfenberg rådde den största enkelhet. Biografen anmärker, att man där kunde iakttaga, »huru mycket vi förmå umbära af våra konstlade behof». Man hade endast sörjt för det oumbärliga. Priserna vid badanstalten voro ock billiga, omkring 9—10 kr. i veckan för rum, kost och behandling, detta oaktadt att, enligt enstämmiga vittnesbörd, badgästernas aptit vid Gräfenberg var ursinnig på grund af det myckna svettandet, den myckna rörelsen samt vattendrickandet. Societeten var mycket brokig och ingalunda fattades där s. k. fint folk. 1836 funnos t. ex. 17 grefliga personer, omkring 40 friherrliga, 7 generaler m. fl. 1842 besöktes Gräfenberg af 35 läkare.

En dag vid Gräfenberg tillbragtes på följande sätt: kl 4 på morgonen kommer badtjänaren och lägger patienten i *inpackning*, vanligtvis *torr*. Efter ungefär en timme har svettning inträdt. Att man svettades duktigt, under det man låg i inpackningen, framgår af följande upplysning af d:r MUNDE: »Ej sällan svettas man, så att svetten går genom hela packningen, madrassen och rinner öfver golfvet; ja, man är nödsakad att hos många sätta kärl under sängen, *i hvilka äfven 3 till 4 kannor svett samla sig.*» (Kursiv. af undertecknad.) Anmärkas bör, att den inpackade *drack* hela tiden han packades kallt vatten efter bestämda mellanrum, hvar $^1/_4$ eller $^1/_2$ timma. På sommaren ligger man två till tre timmar i full svettning och går så i badet. Därefter, omkring kl. 8 spatsertur och vattendrickning, som spelade en mycket väsentlig roll för kuren. Tolf glas vatten ansåg Priessnitz vara den *minsta* portionen på en dag; man behöfde icke gå högre än till 30; dock funnos patienter, som drucko 40. Därpå kom frukosten, hvilken varade en half timme, sedan spatsertärd med vattendrickning, därpå *dusch.* Med lakan och tofflor under armen framkom man till denna omkring kl. 11 f. m. Duscharne i Gräfenbergerskogen voro sex stycken, fyra för män, två för kvinnor och barn. Höjden var 18, 15, 12 och 10 fot, strålens diameter 3—4 tum. Alla duscharne hade en romantisk belägenhet och voro lika inrättade. Vid hvar och en fanns en hydda med träbänkar för afklädning och påklädning. I vackert väder tyckte man dock mer om att sitta utanför i solskenet. Man nedsteg till duschen på några trappsteg af trä och öppnade dörren på det plank, som omgaf densamma. Man klädde af sig kort förut och nalkades strålen med ett lakan om sig, ej utan rysning. Lakanet och tofflorna aflades sedan under själfva operationen. Väderleken ansågs vara af föga vikt. MUNDE säger: »Det går lika bra i regn och blåst som vid snö och is. Många hafva tagit dusch 10—15 minuter vid 6 graders köld, omgifna af ismassor och nödsakade att med hacka skaffa sig väg till strålen. T. o. m. damer duscha i snöväder. Jag känner intet fall af förkylning därutaf. Det oaktadt upphöra de fleste vid den kalla årstidens inträde med duschen. Man plägar stundom uppgöra eld i skogen. Men den hastiga öfvergången från köld till värme anser jag skadlig. Skall man nödvändigt duscha under stark kyla, är det bättre att göra det kort, att låta bli elden och att raskt röra sig i stället.» Strax efter kl. 12 är man vanligen tillbaka, gör en liten toalett och går till bords, när klockan kallar. Den, som kommer för sent, får skynda sig att äta för att ej förlora någon rätt. Efter måltiden samlas man i grupper, hvilka sprida sig på promenaderna och förkorta tiden med förtroliga samtal. Omkring kl. 4 gör man en svettpromenad, i det man hastigt går berget uppför och nedför igen, så att man kommer i svettning för att till *inpackningen* vara varm, hvarigenom det besvärliga liggandet i filt förkortas — (alltså: andra inpackningen på dagen). Emellertid får man hålla till godo i detta obekväma läge från kl. 4 till inemot kl. 7, då man åter badar och därpå företager spatsertärd. Kl. 8 aftonmåltid, därefter ännu en promenad, eller stannar man kvar i salen för att öfvervara en konsert, en deklamation eller en dans, som an-

ställes af sällskapet. Sedan tager man ännu ett *sittbad,* förnyar, om det behöfs, sina omslag och går så till sängs. — Om vintern svettas de fleste blott en gång om dagen men ligga då i stället vanligen inpackade från kl. 4 f. m. till kl. 11 f. m., ja, någon gång till kl. 1. Är luften icke mycket kall, så duschar man på e. m. eller tager man ett sittbad eller fotbad.

Helbaden vid Gräfenberg togos vanligen i ovanligt stora kar, 20 till 30 fot i omkrets och så djupa, att vattnet räckte till hakan på en större karl, som satt på botten. Till alla dessa kar strömmade en tämligen stark stråle friskt källvatten; alla voro äfven försedda med afledning för det orena vattnet. Karen skurades dessutom tvänne gånger dagligen. Vattnet höll i regel 6 $^1/_2$ till 10° C. Enligt regeln dröjde ingen i vattnet öfver 6 eller 8 minuter, de flesta blott 1 till 3 minuter. MUNDE anmärker helt allvarsamt; »Hvad andra säga om att en timme eller längre stanna kvar i badet är ursinnigt, ty ingen människa kan uthärda det.» — Alla badkaren vid Gräfenberg befunno sig i oeldade rum. Efter att hafva uppstigit ur badet påtog man ett lakan och en kappa, återgick till sina rum, torkade sig där, klädde sig och spatserade. PRIESSNITZ använde aldrig varmt vatten. Den högsta temperatur, han tillät i sina bad, var 22 $^1/_2$ grader. I början förfor man dock mer lindrigt med patienten; han svettades t. ex. de första dagarne blott en timme på morgonen och en på e. m. och drack måttligt. Men dag från dag ökade man på, så att man på tionde dagen vanligen var i full gång. Man vande sig lätt vid hela lefnadssättet, äfvensom vid alla de särskilda, förut så mycket fruktade, handgreppen eller manupalationerna. Män och kvinnor, gamla och barn, brukade alla kuren med lika munterhet och lika samvetsgrannhet. Mycket rädda personer hörde till undantagen och gåfvo de öfriga endast ämne till munterhet.

Efter 3, 4, 5 veckor inträdde vanligtvis *kris,* och det allmänna befinnandet blef sämre. Orolig sömn, retlighet, utslag, sår, snufva, diarré m. m. helsades af PRIESSNITZ med glädje, emedan han ansåg, »att den till större läkekraft stärkta naturen bemödade sig att afskilja sjukliga ämnen». Personer funnos, som på en gång hade ända till 150 bölder på sin kropp. Alla dessa krissymptomer behandlades helt kallblodigt af PRIESSNITZ med kallt vatten och med bästa resultat.

Och då jag nu till sist vill uttrycka något om, hvad resultat PRIESSNITZ rönte vid sin behandling, låter det nästan som en saga för vår tid, hvad därom förtäljes af tusentals trovärdiga vittnen. »Den som inom fyra veckor vill blifva kvitt både sjukdom och kur,» säger dock MUNDE, »gör klokast i, om hans onda är gammalt, att aldrig begynna vid Gräfenberg, på det han ej må föröka antalet af de skrikare, som förneka vattenkurens verksamhet, emedan de icke blifvit läkta på 3 dagar.»

Priessnitz var *humoralpatolog,* d. v. s. han antog, att sjukdom alltid berodde på *osunda vätskor* hos människan. I öfverenstämmelse därmed ville han grundligt renskölja den sjuke med svettande och vattendrickning. Hans vedersakare ha sagt om honom, att han behandlade en sjuk ungefär, som om han haft en oren badsvamp, hvilken

han skulle rengöra. Onekligen ligger det *någon* sanning i jämförelsen. — Resultaten af P:s kurer utvisa, att hans enkla uppfattning af det invecklade problemet, när allt kom omkring, ej var så oriktig, som den vid första påseendet kunde tyckas.

Priessnitz uppfann själf de flesta af de badformer, han använde. Han upptäckte således eller utbildade den våta och torra inpackningen, halfbadet, sittbadet, duschen och neptunigördeln. Af sjukdomar behandlade han, snart sagdt, alla utom fallandesjuka, lungsot och hvad han kallade för nervslag. Magsjukdomar, hypokondri, hysteri, blödningar, underlifssjukdomar, nervsvaghet, sömnlöshet, gikt och reumatism, ögoninflammation, tandvärk, skarlakansfeber, skrofler, influensa m. m. m. m., allt behandlades *med en förvånande framgång.* Samtiden berättar, att den skarpsinnighet och kallblodighet, hvarmed han obetydligt modifierade sina kurer i olika fall, och hvarigenom han öfvervann hotande tillbud under behandlingen, äfvensom fick fram utmärkta resultat, var alldeles förvånande. En följd däraf var, att hans patienter så godt som obetingadt öfverlemnade sig åt hans behandling. Jag skulle kunna anföra många underbara sjukdomshistorier, men får nöja mig med ett par. En dam af stånd hade genom att förklema sig bragt det därhän, att hon icke allenast ej lemnade sitt mycket starkt uppeldade rum, sin varma klädsel och sin plats vid kakelugnen, utan att äfven den som ville besöka henne måste gå genom många uppeldade förmak, innan han fick komma in till henne. Då medicinen ej kunde uträtta det omöjliga, nämligen borttaga hennes öfverdrifna ömtålighet, och då hon tillika var odrägligt nyckfull, så drog sig den ena efter den andra af hennes vänner och läkare ifrån henne. I denna nöd blef slutligen undergöraren Priessnitz tillkallad. Genom kalla tvättningar bragte han henne på fyra dagar därhän, att hon i regnväder åtföljde honom, promenerande till fots, och att hon återvände utan de befarade olägenheterna till sitt numera måttligt varma rum.

Herr O. från P., 65 år gammal, led sedan sex år tillbaka af gikt, som slutligen dragit sig till fötterna, hvilka svullnade och blefvo röda. Varma fotbad med växtämnen i försämrade mer och mer det onda. I sin förtviflan tillgrep han en gång kalla fotbad och miste värken inom en kvarts timme. Han kom till Gräfenberg. Priessnitz lät honom först 14 dagar svettas i fuktiga lakan, brukade tvättningar och lät honom ständigt kring fötterna bära våta omslag, som förnyades vid inpackningarne. Sedan fick han bruka kuren som vanligt men af dusch blott föga. Efter 8 veckor reste han hem frisk.

Ännu ett fall, hvilket doktor Munde säger sig själf hafva sett. En jägare var sedan nio månader helt och hållet blind. Förgäfves hade han rådfrågat många läkare. I Gräfenberg svettades han två gånger dagligen utomordentligt starkt och tog två »hufvudbad» om dagen. Efter hvarje svettning och bad flöt ett tjockt och blodigt var ur båda ögonen i så stor mängd, att det inom tre veckor väl utgjorde en kanna. »Före min afresa,» säger doktor Munde, »kunde han urskilja färgen på mina kläder och flera föremål på något afstånd».

En följd af den verksamhet, Priessnitz utöfvade, var, att öfverallt i Tyskland, äfvensom flerstädes i andra länder, kallvattenkuran-

stalter efter Gräfenbergs mönster upprättades. I Sverge grundlade den bekante doktor LAGBERG — en af PRIESSNITZ' mest hängifne lärjungar — Söderköping. LAGBERGS lärjunge, doktor LEVIN, grundade Bie. Man har beräknat, att omkring 10,000 kallvattenkuranstalter f. n. finnas i Europa, alla direkt eller indirekt framsprungna efter Gräfenbergeranstalten såsom förebild. Af det lilla senapskornet har blifvit ett väldigt träd. Om under vintern en sjukdom trotsat behandling af mångahanda slag, hur ofta får ej läkaren trösta både sig själf och sin patient med de hoppfulla orden: »Det är väl bäst, att ni får resa och bada i sommar, så hoppas jag, ni skall blifva riktigt frisk.» Det bästa är, att ofta, mycket ofta, en sådan profetia uppfylles. Våra vattenkuranstalter äro tvifvelsutan en välsignelse för vår samtid, i all synnerhet där de bedrifvas i den rätta andan, d. v. s. icke äro anstalter, afsedda för att roa sig utan för att efter vattenläkekonstens, såsom riktiga erkända grundsatser bota sjuka. I tanke, att måhända litet hvar i sommar kommer att njuta af det kalla vattnet antingen vid hafsbaden eller vid någon kurort, slutar jag härmed min anspråkslösa skildring af PRIESSNITZ och Gräfenberg under uttalande af en liflig önskan, att det en gång måtte beskäras mig att skåda den plats, där den store banbrytaren inom hydroterapien, mannen med det enkla, praktiska förståndet och den oförvillade blicken, det orubbliga förtroendet för sin konst och det för likars nöd klappande rika, hjertat, VINCENZ PRIESSNITZ har skådat ljuset, har verkat och dött.

Pastor Kneipp och hans kurmetod.

(Slut från sid. 207).

Kneipp är öfvertygad om, att största delen af våra sjukdomar ha sitt ursprung i en rubbning i blodomloppet, och att denna rubbning i de flesta fall bör skrifvas på räkningen af en förkylning. Alltså menar han, att, när vi ständigt utsätta den mest ömtåliga delen af vår hudyta för den yttre luftens inverkan, i synnerhet i förbindelse med kallt vatten, så skall detta bidraga att göra blodomloppet jämnt och föröka kroppens motståndskraft.

Ett medel till kroppens härdande mot kölden, och som han vill skall användas hos barn från deras tidigaste barndom, är *att gå barbent,* hvilket kan ske i olika utsträckning och på olika sätt efter ålder och andra omständigheter.

I det han erinrar om, att små barn af instinkt gärna befria sig från strumpor och sockor och synas finna ett säreget behag i att vara barbenta, vill Kneipp, att man flera gånger dagligen skall låta små barn gå barfota omkring på en matta, och när de bli större på bara golfvet och ute i en trädgård på gräsmattan. Fattiga små barn njuta af nödvändighet detta behag och det därmed följande härdande inflytandet, som är de rikes barn förmenadt.

Vuxna människor, tillhörande de lägre klasserna på landet, gå ju ofta barfota. I städerna och bland de mera välmående klasserna

skulle ju detta icke kunna gå an, om man icke ville utsätta sig för att väcka åtlöje. Men dessa borde hvarje kväll, innan de gå till sängs, spatsera omkring i sina rum barfota en 10—30 minuter. Denna barfotapromenad är ännu mera nyttig och verkar än kraftigare mot sitt mål, att stärka kroppen mot förkylning, när den sker i gräs, som är vått af dagg och regn eller helt enkelt vattnadt. Ju mera fuktigt gräset är och ju längre man går i det, desto bättre verkar det. *Dock bör denna öfning icke öfverskrida* $^{3}/_{4}$ *timma.* Därpå befriar man fötterna från sand och annan orenlighet, som fäst sig på dem, men aktar sig sorgfälligt att torka dem fullständigt. Man drager torra strumpor och skor på de ännu fuktiga fötterna och företager nu en ny spatsertur, men denna gång på torr botten och snabbt, för att fötterna skola bli riktigt varma. Spatserandet barfota i det våta gräset kan ersättas genom att gå på våta stenar eller flisor.

Att spatsera några få minuter om vintern i nyfallen snö rekommenderar Kneipp på det varmaste, liksom om vår och höst i daggigt gräs.

Att gå barfota i rinnande vatten har ett obestridligt stärkande inflytande. Dock bör man gradvis vänja sig därvid; i början blott gå i vatten till anklarne, sedan till upp på vaderna och slutligen till knäna. Ju kallare vattnet är, desto mera stärkande är denna öfning, *som dock aldrig bör utsträckas till längre tid än 5 à 6 minuter,* och man bör omsorgsfullt tillse, att reaktionen infinner sig, d. v. s. man bör, efter att ha ifört sig torra skodon, springa omkring, tills man blir riktigt varm om fötterna.

Icke enhvar har till sitt förfogande en gräsplan eller rinnande vatten eller flata stenar. Man må då ersätta dem med en tvättbalja eller ett badkar, hvari man springer omkring några ögonblick, dock alltid något kortare om vintern än om sommaren.

Med denna öfning förbinder Kneipp ofta kalla öfvergjutningar, kalla bad o. s. v. liksom alla andra kallvattensläkare. I bruket af dessa finnes icke något för honom egendomligt, men barfotagåendet är Kneipps egen uppfinning, och jag har därföre något längre uppehållit mig vid beskrifningen däraf. Idén är onekligen originell och torde väcka en verklig förfäran hos dem, som framför allt frukta för våta fötter. Håren skola resa sig på många ömskinnade herrars och damers hufvuden vid tanken på att gå barfota i snön. Hr Kneipps idé är dock icke *så* galen; har man blott småningom vänjt sig därvid, så är metoden otvifvelaktigt stärkande och härdande. Men det passar naturligtvis icke, utan skulle tvärtom vara högst skadligt för den, som är ovan och sjuklig, att med ens sätta fötterna i isvatten eller snö.

Det är icke nog med att göra människorna starkare och friskare. Man måste också förskaffa dem de möjligast lyckliga villkor för att hindra, att de angripas af sjukdomar, möjliga att undvika. Kneipp har äfven tänkt därpå, och han hoppas att uppnå detta mål genom att kombinera gångna tiders seder med nutidens uppfinningar.

Han har studerat solljusets gagneliga inflytande på människorna och vill, att våra bostäder skola bada i solsken, att fönsterna skola vara stora, att arbetarne ha sina platser så ordnade, att de få till-

räckligt ljus. Han tillskrifver brist på tillräcklig upplysning den i våra dagar vanliga närsyntheten hos barn, och han anser, att dessa så vidt möjligt böra undvika att arbeta på aftonen vid konstgjordt ljus. All slags konstgjord belysning är dock till sist mera ansträngande för ögonen än dagsljuset.

Det är med luften som med ljuset, den bör vara så ren som möjligt och icke innehålla skadliga ämnen. Kneipp fördömer bruket af tobak, som icke blott förderfvar luften, utan också har många andra skadliga verkningar. Han råder stadsborna att så ofta som möjligt fly städerna och söka landets renare luft.

Det är dock i fråga om klädedräkten, som han mest aflägsnar sig från nutidens seder och bruk. Han gör rent af uppror mot tidens beklädnadsmoder. »Under förevändning att skydda Eder mot kölden», säger han, »kläden I Eder öfverdrifvet varmt, I läggen det ena lagret kläder utanpå det andra, och I uppnån därigenom raka motsatsen till, hvad I åsyften. Långt från att skydda och härda eder, gören I eder organism mera känslig för kölden. Förgäfves inhöljen I edert bröst i flanell; I kunnen dock icke undgå att inandas den kalla luften, och den skall utöfva ett desto skadligare inflytande, ju mera betäckta I ären.»

I enlighet med denna sin åskådning fördömer han alla bindlar och sjalar och näsvärmare, yllevästar och extra halsdukar, hvilka äro orsaken till kongestioner, till bronkiter, till förkylningar, till lunginflammationer o. s. v.

Kneipps ideala klädesplagg närmast kroppen är säckväfsskjortan, och i fråga om näringsmedel kan man gärna tillägga hafregröt. En skjorta, som har ungefär samma finhet som vanlig säcklärft, är enligt Kneipp den allra bästa. Den skall vara vid och veckrik; därigenom inmagasinerar den inom sig ett lager af varm luft, som skyddar kroppen. Genom sin grofhet befriar den huden från hudfjäll och håller porerna öppna; den blifver snart torr, när huden har svettats, och skyddar den därigenom mot fuktighet. Bomullsskjortor ha i långt mindre grad dessa egenskaper och ylleskjortor alldeles icke.

När man erinrar sig, hvilken tillit och hänförelse Jæger för några år sedan framkallade i Tyskland för sitt »yllesystem», så är ju visserligen detta en våldsam öfvergång. Kneipp förklarar, att om ullen håller bättre på värmen, så gör den detta till kroppens skada. När huden svettas, upptager ylle visserligen svetten lättare, men den torkar långt senare och efterlemnar länge på huden en seg fuktighet, medan huden af säckväfsskjortor gnides torr och varm på långt kortare tid. Vidare är det omöjligt att tvätta ylle så grundligt som lärft. En ylleskjorta är aldrig fullständigt befriad från hudens affjällning och svett, och den tvättas också alltför sällan, emedan de ofta mörka tygerna icke se smutsiga ut. Vanan att bära ylle närmast kroppen nedsätter dessutom kroppens motståndskraft.

Kneipps idéer synas nu för tiden väcka lika mycket förtroende som Jægers på sin tid. Liksom då på många platser reste sig stora fabriker, som endast sysselsatte sig med att fabricera Jægers ylletyger, så byggas nu fabriker, som uteslutande skola fabricera Kneipps lärft.

Åt arbetare och landsbor rekommenderar Kneipp till yttre beklådnad ett i forna dagar väl kändt material, nämligen skinnbyxor och skinntröjor.

Med hänsyn till bostäder har han också en mängd goda råd att gifva. Han vill icke ha sofrummen uppvärmda om vintern och tillråder att alltid ha ett fönster öppet eller på glänt. I detta afseende öfverensstämmer han med nutidens mest framstående hygienister; han tager sålunda sina helsoregler lika mycket från flydda tiders bruk som från den närmaste nutiden.

Det kapitel i den Kneippska helsoläran, som handlar om födan, torde visserligen i Tyskland ha framkallat lika mycken kritik och motstånd som kapitlet om klädedräkten. Äfven här uppträder han mot smak och sedvanor, som äro hans landsmän kära och svåra att utrota.

Han delar födoämnena i tre grupper, allt eftersom de innehålla mer eller mindre kväfve. De härpå rika näringsämnena äro mjölk, ost, ärter, bönor, linser, kött, fisk; de, som äro fattiga på kväfve, äro sädesslagen, potatis, grönsaker, frukter; de, som alldeles icke innehålla kväfve, äro oljor och fettarter.

Kneipps indelning är förståndig; man kan af den någorlunda gissa, hvilken klass lifsmedel han föredrager. Han tillråder tre dagliga måltider. Till frukost mjölk, mjölksoppor eller en soppa med mjöl eller gryn. Vid hvar och en af de öfriga måltiderna har han också en soppa, åtföljd af någon slags växtföda, mjöl, gryn, potatis, grönsaker och mycket litet kött. Det är det vegetabiliska (växtfödan), som bildar det väsentliga i näringen. Hvad angår drycker, vill han ha vin och öl inskränkta till det minsta möjliga, och han fördömer absolut brännvin. Allt slags brännvin är mycket litet närande, ofta förfalskadt och innehåller understundom giftiga ämnen. Den bästa dryck, den, som vi uteslutande borde hålla oss till, är vatten. Han tillråder att afhålla sig från att dricka, medan man äter; man kan dricka litet före eller efter måltiden.

Det vill stort mod till i ölets land att sålunda göra uppror mot denna nationaldryck. Det samma må sägas om kaffe. Kneipp uttalar en samfälld bannlysning öfver kaffe, the och chokolad. De äro retande drycker, som försvaga magen och hindra eller besvära matsmältningen. Men till all lycka för de många tyskar, som ändtligen vilja ha kaffe, ersätter dock Kneipp det med något, som han kallar sundhetskaffe, nämligen ekollons- eller maltkaffe. Detta är Kneipp-kaffet, som är närande, icke upphetsande och smakar utmärkt, säger Kneipp.

Sådana äro de väsentligaste punkterna i den Kneippska helsoläran. Men han utbreder sig därjämte i sina böcker vidlyftigt om barnens kroppsliga och andliga uppfostran. Han följer dem från vaggan till den ålder, då de skola söka sig ett lefvebröd. På denna väg utdelar han utmärkta råd om, huru man bör göra afbrott i barnens studier och afdela arbetstiden. Han varnar föräldrarne för fallenheten att bortklema barnen; han uppfordrar dem till att uppmuntra det kroppsliga arbetet, gymnastik, landtliga utflykter; man skall stärka

och härda dem, men å andra sidan akta sig för att genom ansträngande, forcerade kroppsöfningar göra dem skada. Hellre än att se barnen hängifva sig åt våldsamma kroppsöfningar, vill Kneipp, att man vid sidan af deras studier låter dem inöfva ett handtverk, som kunde vara dem en angenäm sysselsättning på samma gång som anden fick tillfälle till hvila. För öfrigt anser Kneipp, att bruket af det kalla vattnet, sålunda som han vill att det skall brukas, också skall gifva barnen mera andlig kraft och uthållighet och hjälpa dem att öfvervinna den trötthet, som medföljer studier. Bruket af kallt vatten, som är hans systems hufvudhörnsten, skall till alla delar och i hvarje afseende stärka och härda små och stora, unga och gamla.

Sådant är alltså »systemet Kneipp». Det är säkerligen mycket godt i det. Säkert är också, att det öfverallt i Tyskland vunnit anhängare och beundrare, och att det efterhand i alla städer uppstå »Kneippinstitut», där man bringar mästarens idéer i användning.

(Efter Annales d'Hygiêne).

Sinnessjukdom bland svenskarne i Amerika.

En amerikansk vetenskapligt bildad läkare, d:r Guy Hinsdale, har i en amerikansk medicinsk tidskrift skrifvit om nervsjukdomarne i Förenta staterna. Han finner visserligen ett tilltagande af dem, men icke oroande. År 1850 dog 1 bland 980 aflidne, men 1880 1 dock bland 512 af dylik sjukdom. — Med afseende på sinnessjukdomarne finnes mycken olikhet i olika stater. I Pennsylvanien, som är typen för en östlig stat, hafva de under det sista årtiondet något minskats. År 1880 fanns 1 på 615, 1890 blott 1 på 620. I Minnessota däremot hafva de ökats, hvilket förf. endels tillskrifver mängden af skandinaver, som finnas där. Ty, medan desse utgöra blott 16,5 % af befolkningen i landet, utgöra de sinnessjuke skandinaverna 28 % af de sinnessjuke. *Skandinaverna äro,* enligt d:r H., *mer än andra utsatta för hemlängtan,* och ett stort antal af dem märka, att de fordringar, hvilka ställas på dem för existensen, den ifver och täflan, som utmärka det sociala och industriella lifvet i Amerika, öfvergå deras begränsade krafter. Därföre duka de under i kampen för tillvaron. Men detta beror helt och hållet på de sociala förhållandena. Klimatet spelar alls icke någon roll till alstrandet af sinnessjukdomarne vare sig bland svenskarne eller annars i de Förenta staterna, ehuru mången velat påstå detta.

Läkareråd.

Mot mask, såväl bennikemask som småmask, rekommenderar en läkare, Perrin, insprutningar af petroleum med vatten och olivolja: 1 del petroleum på 125 delar vatten och lika mycket olivolja. — Förut rensas tarmen. Kuren upprepas flera dagar och afslutas med laxerolja.

Mot bennikemask rekommenderar en annan läkare, Römer, såsom ett tillförlitligt medel vanliga gurkkärnor (Cucurbita pepo). Vuxne

taga 60—70 skalade kärnor, som blandas med hälften så mycket fettfri kakao, litet socker och några droppar sirup, hvarefter hela blandningen bearbetas till en massa, hvaraf göras 15—20 pastiljer. Dessa beströs med kandisocker, och sedan patienten hållit den vanliga fastekuren och tagit amerikansk olja, får han pastiljerna, en efter annan med 10 minuters mellantid. För barn är halfva dosen tillräcklig. Man bör begagna blott färska kärnor och göra afskalningen, som är rätt besvärlig, omedelbart före kuren.

Mot Finnar skall med nytta kunna brukas — efter borstning med varmt vatten två gånger dagligen — en salfva bestående af Lanolin 30 gm och Jodsvafvel 0,6 gm.

Smärre meddelanden.

Sjukligheten i riket under Juni månad har — enligt rappporter till Eira från 84 orter om 7,653 sjukdomsfall mot 8,598 under maj — varit något minskad: Mässling 226 fall, skarlakansfeber 387 fall å 37 orter, difteri 260 fall å 18 orter, nervfeber 91 fall å 31 orter, kikhosta 228, ros 100, frossa 28, akut reumatism 299, halsfluss 685, akut magkatarr och gastrisk feber 561, akut tarminflammation och diarré 1,405, lung- och strupkatarr 2,588, lung- och lungsäcksinflammation 672, strypsjuka 17, barnsängsfeber 15, rödsot och fläcktyfus hvardera 1 samt influensa 87 fall å 13 orter.

Maten i magsäcken (ventrikeln). Olika mat stannar olika länge i magsäcken. Den, som stannar längre, kallas och anses mera hårdsmält än den, som stannar kortare tid. Se här några uppgifter om denna sak af olika författare, som gjort rön på sig själfva eller andra med magsond:

Rosenheim (1890) fann kvar		*Croce* (1891) fann kvar
Risgryn efter	1 timme	Äpplen nära 2 timmar.
Råa ägg »	1 t. 20 min.	Kokta körsbär 2 t.
Löskokta ägg efter	3 t.	Råa d:o 2 t. 15 min.
Hårdkokta ägg »	5 t.	Blomkål 2 t. 20 min.
Kokt hjortkött »	1 t. 45 min.	Kålrötter 3 t.
Okokt mjölk »	2 t.	Spenat 3 t.
Lins och Bröd »	2 t.	Ärter 4 t.
Bönor »	2 t. 30 min.	Skärbönor 3 t. 55 min.
Potatis »	2 t. 30 min.	Potatis 2 t. 5 min.
Ostron »	6 t.	Biskvits 2 t. 50 min.
Fisk »	3 t.	Räddisor 2 t. 40 min.
Fläsk »	4 t.	Svart-bröd 2 t. 30 min.
Oxstek »	4 t.	
Svart-bröd »	4 t.	
Kål »	5 t.	

Tobakens verkan på magen. Touckkine har (enligt Bulletin generale ther. 1891) anställt försök härom på följande sätt. Försökspersonerna rökte 3 dagar å rad 25 cigaretter. Under och efter denna tid undersöktes magsaften. Försöken lemnade följande resultat: 1. Tobaken förökar magsaftens mängd men förminskar dess syra; 2. Mängden af fri saltsyra aftager; 3. Samtidigt aftager magsaftens smältande kraft; 4. Verkan af pepsinet i magsaften förlångsammas; 5. Magens rörelser och resorptionskraft (?) synas vara ökade under tobakens inverkan; 6. De af tobaken framkallade verkningarne hålla i sig någon tid; 7. Tobaken har ingen verkan på urinens halt af syror.

En triumf för bakteriologerna. Om en sådan berättas från Grekland. Jordråttorna hafva i Thessalien blifvit till ett plågoris för befolkningen. Prof. Löffler (Berlin), som upptäckt bacillen för tyfus hos mössen, reste för en tid sedan till Thessalien med en stab af grekiska läkare, kallad af den grekiska regeringen. Läkarne utlade på markerna brödkulor bemängda med den för mössen

farliga bacillen. Verkan visade sig snart genom massor af döda jordråttor, hvilka lågo med näsan i vädret.

Dödligheten i stora städer. I Kairo har uppgjorts ett förslag till anläggning af kloaker, hvarigenom äfven de i hög grad dåliga sanitära förhållandena i denna stad skulle kunna förbättras. I detta hänseende fäster man uppmärksamheten på, att dödligheten i Kairo är 46 på 1,000, under det att den endast i en stad (Madras) af 33 stora städer i Europa, Indien och Amerika, stiger öfver 40 på 1,000. I Madras är dödligheten 48, i Petersburg och Budapesth omkring 30, i Marseille 29, i Wien, Glasgow, och Dublin omkring 25, i Rom, Paris och Berlin omkring 23, i Stockholm, London, Hull och Edinburgh omkring 20, i Köpenhamn och Kristiania omkring 21 på 1,000.

Tvättbara tapeter borde finnas i alla rum, hvilka kunna komma att användas såsom sjukrum. Af i handeln förekommande tapeter äro dock blott de fernissade tvättbara. Ett sätt att göra äfven andra tapeter tvättbara är, enligt uppgift, om man före eller efter tapetseringen förfar på följande sätt. Två delar borax och två delar shellak upplösas i 24 delar vatten, lösningen silas genom en fin duk och med densamma bestrykes tapeterna och gnidas glänsande efter torkningen med en mjuk borste. Tapeterna kunna sedan tåla tvättning, utan att färgerna upplösas eller blandas.

Breflåda.

157. **Fru H.** Visserligen är det en berättigad fordran, att hvarje tandläkare tvättar sina händer, innan han förer sina fingrar, som nyss varit i *en* mun, in i *en annans,* samt att han har dem af sina instrumenter, som oafbrutet begagnas, stående eller liggande i någon antiseptisk vätska. 100 olika bakteriearter finnas i munnen, kanske hos »hvar man».

158. **Orolig.** Blåskatarr kan uppstå på flera olika sätt: genom förkylning, genom orenlighets inkommande i blåsan, genom venerisk smitta, genom retning af grus eller sten m. m. Sjukdomen är ofta envis och svårbotlig.

159. **Nervös prenumerant.** Ni synes hafva en lindrig blåskatarr. »Stranguri» är ett namn, som betyder svårighet att kasta vatten. Grumlig urin behöfver ej bero på njursjukdom.

160. **B. 15 år.** En 12-årig yttre öronkatarr är sannerligen ej lättbotlig, men endast insprutningar gagna. Därtill kan efter omständigheterna begagnas mångfaldiga medel: tvålvatten, karbolvatten, zinklösning, alun-lösning, thymollösning, kreolin-lösning, sublimatlösning m. m. Omväxling af medel är nyttig, men ihärdig skötsel flere gånger dagligen är nödvändig.

161. **Fru Inquiète.** 1) Insprutningar af alunvatten (1 à 3 matskedar på 1 liter vatten) pläga vara nyttiga. 2) Nej! 3) Inre bruk af järnmedel behöfvas blott, om allmän svaghet därjämte förefinnes.

162. **—l—n.** Suspensoar är behöflig vid åderbråck eller svullnad af en eller annan orsak; den gagnar i andra fall föga eller intet. Åderbråck på foten och benet lindras och hindras att öka sig genom elastisk strumpa eller lindning, som bäst behöfves vid mycket gående; den kan däremellan bortläggas.

163. **Tacksam prenumerant.** 1) Naturligtvis *kan* en *frisk* kvinna utan skada ingå äktenskap vid 18 års ålder; annars hade väl våra lagar icke tillåtit äktenskap vid 15 års ålder. Allt beror på hennes utveckling. 2) Nog kan en 35 års man blifva lycklig med en 18-årig hustru; men nog blir hon tidigt — enka enligt vanlig naturens ordning. 3) Bättre tiga än illa tala.

164. **Karlo, 68.** Bränning af eder svullnad i näsan med elektricitet är ju mycket rationelt. Specialister i hufvudstaden begagna äfven den metoden. Låt eder läkare fortsätta sin behandling, till dess han anser, att Ni behöfver vända Er till specialist i hufvudstaden, hvarom han då kan gifva Eder anvisning.

165. **Anna.** Det, som af patienter kallas »rödt grus» i urin, är vanligen intet grus alls utan endast urinsyra, som faller ut på grund af att urinen är mindre vattenhaltig eller möjligen håller mer urinsyra än vanligt. Det behöfver icke alls bevisa någon sjukdom.

Annonser.

Stockholm, Hemlandsvännens tryckeri, 1892.



ELSOVÄNNEN

TIDSKRIFT FÖR

ALLMÄN OCH ENSKILD HELSOVÅRD.

Årg. 7. 1892. UTGIFVARE D:r E. W. WRETLIND. N:r 15. 1 Augusti.

Pris i Skandinavien: 2 kr. 50 öre för helt, 1 kr. 50 öre för halft år.

Något om koleran.

Allt sedan koppfarsoternas makt i Europa stäcktes genom den i detta århundrade allt allmännare införda vaccinationen, har ingen farsot varit för europeerna så förskräckande som koleran. Den kom också till oss såsom en alldeles ny fiende, ty, såvidt kändt är, har koleran icke förrän i detta århundrade, omkring 1830, inträngt i Europa från sitt hemland Indien, ehuru farsoten stundom gjort ströftåg till Persien, Kina och det asiatiska Ryssland. Men koleran har dock icke på långt när skördat så många offer i Europa, sedan den blef känd, som difteri och skarlakansfeber. Och tuberkulosen skördar årligen flera offer, än koleran gjort på något af sina ströftåg.

Men hvarför inger då koleran så mycken skräck? Endels får väl orsaken sökas i, att farsoten blott tidtals visat sig, hvarföre den haft med sig den imponerande verkan, som hvarje mera okänd och mera sällan sedd fiende utöfvar. Men hufvudorsaken till, att kolerans själfva namn inger så mycken skräck, är väl dock att

söka dels däri, att farsoten åtminstone vid början af hvarje epidemi uppträder så mördande och med så hastigt förlopp af hvarje fall, och dels däri att vetenskapen — trots upptäckten af kolerabacillen — ännu är mycket på det oklara både med orsakerna till sjukdomens spridning och med hjälpmedeln mot vare sig farsoten i sin helhet eller det enskilda sjukdomsfallet.

Den, som bevittnat fall af häftig kolera, har därvid också obestridligen fått minnen för hela lifvet. Ty när man sett en sådan sjuk, är det, som om man aldrig förr sett en *svårt* insjuknad. All annan sjukdom blir en obetydlighet i jämförelse med den våldsamma förstörelse af organismen, som en häftig kolera-attack medför. Sjukdomens hastiga och oförmodade utbrott, de våldsamma, ostillbara uttömningarne, hvilka på några timmar förvandla en frodig och blomstrande människa till en hopfallen, afmagrad, likblek varelse med dödens kyla i lemmarne, medan ännu pulsarne slå, den plågsamma krampen, som fortgår sedan det medvetna lifvet redan flyktat, lifslågans långsamma utslocknande, så att man omöjligen kan bestämma dödsminuten — allt detta gör ett öfverväldigande, förskräckande intryck. Människan får erfara sin vanmakt gentemot den osynliga fienden på ett sätt, som måste ingifva henne icke blott skräck utan äfven förödmjukelse.

Man säger, att dödsprocenten i koleran kan uppgå till 50 procent, men det faktiska förhållandet är, att vid en epidemis *början* uppgår dödligheten, då de fall af kolerin, som bero mera på skrämsel än på smitta frånräknas, till inemot — 100 procent. Så våldsam är farsoten *i sin begynnelse.* Sedermera aftager dess intensitet, och mot epidemiens slut finner man många medel vara verksamma, som vid dess början uträttade rakt ingenting. Men hvad betyder nu detta annat än, att ett pålitligt läkemedel mot koleran icke finnes.

Lika litet som botemedel ha vi några säkra preservativ mot farsoten. Hvarken kopparplåtarne på bröstet, som brukades här för 40 år sedan, eller spanjoren *Ferrans* vaccination, som lät mycket tala om sig år 1885, hafva — lika litet som några andra preservativ — hållit profvet. Nej, det enda preservativet är att icke släppa in koleran i landet. Detta är dock lättare sagdt än gjordt. Spärrningsåtgärder hafva mist förtroendet, men icke därför att de äro *i princip* oriktiga, utan därföre att de oftast äro omöjliga att fullständigt genomföra, åtminstone på fasta landet. Man har visserligen ingen anledning antaga, att kolera-smittan går genom luften. Den sprides såsom de flesta andra smittor genom sam-

färdseln; men detta sker icke blott genom de sjukes personer utan ock genom de kläder och effekter, som de begagnat, och framför allt genom deras uttömningar, som de ju mångenstädes kunna på en resa lemna efter sig. Just dessa förhållanden göra, att spärrningar inom ett land eller utefter ett rikes landgränser föga eller intet uträtta. Däremot kunna ju gränserna för ett land mot hafvet möjligen afspärras för all trafik från kolerasmittade orter. Men äfven om verkan häraf äro tankarne delade, och då 1885 den internationella konferensen rörande koleran var samlad i Rom, kunde man icke uppnå enighet i frågan.

En svårighet vid alla spärrningsåtgärder är också den, att de lärde ännu icke äro eniga och på det klara om villkoren för kolerans spridning. Ehuru det nu är åtta år sedan Koch upptäckte kolera-bacillen, och ehuru man är ense om, att denna bacill förmedlar smittan, så är man icke ense om lifsvillkoren för denna bacill och om villkoren för dess giftighet. Ty otvifvelaktigt är, att denna bacill, åtminstone i Indien, emellanåt långa tider existerar utan att göra människorna nämnvärd skada.

På samma sätt existerar också i våra europeiska länder alltid kolerin-bacillen, som är så lik sin frände, att de lärde blott med svårighet kunna skilja de två åt. Men äfven kolerin-bacillen utvecklar blott tidtals och under särskildt gynnsamma yttre förhållanden en elakartad karaktär. Så har ju innevarande år varit fallet i Paris, där alltsedan April så svåra fall af kolerin förekommit, att man endast genom mikroskopisk undersökning af likens tarmbakterier tror sig kunna häfda, att farsoten är kolerin, men ej kolera. Dödligheten uppgifves till 25 procent, men var faktiskt i början nära 100 procent, och döden följde då redan på första dygnet, ja inom några timmar. Farsoten började i Paris' närhet på ett fattighus i Nanterre, som var beräknadt för 2,000 personer, men som hyste dubbelt så många, hvilka lefde på den mest knappa kost och utgjordes af förstörda individer. Sedermera har den framträdt på flera ställen i och kring Paris, utan att öfverförd smitta kunnat konstateras. För några år sedan uppträdde, såsom man torde minnas, också i Marseille en epidemi, hvilken så liknade koleran, att det enda som felades var, att man icke kunde utleta någon väg, på hvilken smittan kunnat komma från Asien. Samma var förhållandet i Toulon 1889 och i Spanien 1890.

Dessa och många dylika erfarenheter synas gifva stöd för den meningen, som bland andra en fransk läkare, d:r Peter, nyligen förfäktat i en medicinsk tidskrift med afseende på den nu

kring Paris rådande kolerin-epidemien, nämligen att koleran blott till graden, men ej till arten skiljer sig från vår kolerin (»inhemsk kolera»), och att orsaken till, att den senare blott sällan får en svår karaktär är, att de yttre villkor hos oss saknas, som i regel finnas i Indien och Arabien, nämligen den starka hettan, som gynnar all förruttnelse- och bakterie-utveckling, folkets utsvultna tillstånd, som gör det mottagligt för farsoten, och dess sköteslöshet, på grund hvaraf icke ens de enklaste hygieniska åtgärder vidtagas, såsom likens jordande, dricksvattnens renande, matens kokande o. s. v.

Stöd nog finnas sålunda för den meningen, att koleran (asiatisk eller inhemsk) är en farsot, som framkallas genom sådana yttre förhållanden, hvilka betinga antingen en större lifskraft hos kolerabacillen eller en försvagad motståndskraft hos människorna eller — hvad som är sannolikast — bägge delarne. Visst synes vara, att när en smitta en gång förvärfvat sig en viss intensitet, så kräfver den en viss tid och kanske vissa passager genom en mängd offer, innan den återigen försvagas, så att människorna ånyo kunna öfvervinna densamma genom sin egen inneboende lifskraft. På grund häraf har man tidtals mer eller mindre våldsamma epidemier af alla farsoter. Och vid koleran, liksom vid flera andra, ser man i en lokalepidemi ett otvätydigt till- och aftagande i densamma. Men detta kan icke förklaras på annat sätt, än att smitt-ämnet efterhand uttömmes i sin lifskraft (degenererar).

Är det nu så, att koleran *framkallas och näres* genom vissa osunda förhållanden i samhällslifvet och hos människorna (djur angripas icke af koleran), så ligger det i sakens natur, att olika platser och samhällen äfven skola hafva en olika mottaglighet för den bland folken framdragande farsoten. Ja, ingen annan farsot torde hafva visat sig så granntyckt i valet af resevägar, som koleran. Medan vissa orter visat sig vara dess älsklingsställen, hafva andra visat sig alls icke behaga den långväga resenären. I regel älskar koleran storstadslifvet med dess somligstädes hopade smuts, fattigdom och last. Landsbygden passerar hon raskt förbi. Men äfven bland städerna visar sig en mycket olika mottaglighet. Härpå grundar den kände hygienikern prof. v. PETTENKOFER sin kända lokalistiska teori, enligt hvilken kolerasmittan nödvändigt kräfver en viss slags jordmån i den yttre naturen, hvari den under en tid måste genomgå en slags utveckling, innan den kan alstra kolera. På denna sin åsikt håller ännu v. P. efter häftiga strider med ROB. v. KOCH och hans anhängare, som anse, att Kochs komma-

bacill är smittämnet, som kan alstra kolera omedelbart efter sedan det kommit från en kolerasjuk, om blott det inkommer lefvande i tunntarmen på en människa, ty i magsäckens sura saft kan icke kolerabakterien utveckla sig.

Striden om villkoren för kolerans spridning och utveckling är ännu icke bragt till slut. Å den ena sidan kan icke bestridas, dels att oemottagliga (immuna) orter finnas, dels att kolera-smittan tydligen kan på mottagliga orter tidtals finnas, ehuru den icke där då förmår alstra någon farsot; (man har ju i Indien funnit kolerabacillen i dammar, hvars vatten begagnats till dryck, på tider, då inga kolerafall där förekommit). Å andra sidan kan icke bestridas, att Kochs kommabacill dock är åtminstone en bärare af eller ett villkor för smittans spridning. — De yttre *naturliga* villkoren för en orts oemottaglighet för koleran synas vara, att marken eller byggnadsgrunden icke lemnar kolerafröet lämplig jordmån; detta vinnes påtagligast genom naken klippgrund eller torr sandmark eller andra förhållanden, som hindra utvecklingen af organismer; en stad på pålar i rinnande vatten skulle också vara oemottaglig. — De yttre på det mänskliga samfundslifvet beroende villkoren för en orts oemottaglighet synas vara, att all spillning af människor och djur, allt slaskvatten, alla ruttnande ämnen och dylikt genom *underjordiska* ledningar snarast bortskaffas. I de större europeiska städernas fullständiga dränering har man ock påtagligen den förnämsta orsaken till, att de under de sista decennierna visat sig så oemottagliga för koleran, ehuru farsoten upprepade gånger varit vid och på Europas gränser.

Emellertid kan tydligtvis hvarken det ena eller andra gifva någon *absolut* trygghet mot faran. Kolerasmittan är säkerligen, såsom andra smittor, af mycket olika lifskraft vid olika tider, då den drager ut på sina resor bland folken. Säkerligen förstärkes också denna lifskraft, om smittan kommer till orter och folk, som äro gynnsamma för dess utveckling, och tvärtom. Koleran kommer denna gång från Persien — ett land kändt för sina dåliga hygieniska förhållanden — och tager genom det asiatiska Rysslands utsvultna och psykiskt nedsatta befolkning sin väg till Europa. Man har därföre skäl antaga, att smittan i stället för att försvagas ökas i lifskraft under sin resa till oss. Häri ligga giltiga skäl att med mera oro än under de sistförflutna decennierna se framtiden an. Detta förklarar ock, att de offentliga myndigheterna allestädes i Europa med stort allvar upptagit frågan, huru den hotande kolera-faran bäst skall nu kunna mötas.

Vi sluta nu för denna gång vårt ordande om den gamla kända, men dock icke välkända fienden med den önskan, att dessa sträfvanden måtte krönas med önskad framgång.*

Den amerikanska kuren mot alkoholism.

Ofvanskrifna ämne har genom våra politiska tidningar blifvit åtskilligt omtaladt de sista månaderna hos oss, och saken måste ju obestridligen hafva ett stort intresse i länder, där alkoholismen ännu får göra stora härjningar. Då nu fullt sakliga uppgifter föreligga från danska läkare om de försök, som detta år gjorts med denna kur i Köpenhamn, vilja vi meddela våra läsare dessa redogörelser. Huruvida denna amerikanska kur kommer att visa mera *varaktiga* verkningar än förut i samma syfte använda kurer (jämf. Helsov. 1888 N:r 23), detta kan ju dock endast framtiden utvisa.

I Hospitalstidende (Köpenhamn) för den 22 Juni d. å. läses uti ämnet följande:

D:r Keeley är omkring 50 år gammal; han är examinerad och deltog såsom läkare i det amerikanska inbördes kriget och begynte redan då att studera alkoholismen. Han praktiserade i Dwight, där han ännu bor och som genom honom blifvit berömd. Det är en liten by i Illinois få timmars väg från Chicago, Han hade 1880—85 en kuranstalt för alkoholister, men måste stänga den. Först 1887 upptäckte han sin nya metod med insprutningar, då det blef fart i hans verksamhet. Nu säges han hafva behandlat 50,000 (?) drinkare och botat dem allesamman.

I Dwight rörer sig allting kring guldkuren, då K. har en mängd medhjälpare, sekreterare m. fl., som han också behöfver, då både behandling och korrespondens ställa stora kraf på arbete. När en patient anmäler sig, upptages hans sjukhistoria, hvarpå han får en flaska med den underbara guldmixturen, hvaraf han tager en matsked hvarannan timme, hvarjämte han fyra gånger dagligen skall komma och få insprutningar, som höra med till kuren. Då det lär vara 700—800 patienter samtidigt i byn, är det klart, att de måste stå i kö för att få sina insprutningar. — Hvar patient får därjämte en flaska whisky hvarje gång; han får dricka den, när han vill, men det märkliga är, att han efter några få dagar förlorar lusten och lemnar flaskan såsom ett suvenir.

Insprutningarne ske på Keeley-institutet, en ståtlig byggnad, som är helgad åt behandlingen och åt tillredningen af undermedlet. För öfrigt behandlar d:r K. äfven patienter genom korrespondens; de få

* En fullständigare afhandling om *koleran* skall ingå i Helsovännens Flygskrift N:r 8, som utkommer om ett par veckor.

då blott invärtes medel, och den underhjälpande (»supporting») vätskan, som annars sprutas in, säges då vara blandad in med det andra. I öfrigt äro inga förhållningsregler förutom förbud mot cigaretter, för hvilka d:r K. har stor fruktan.

I D. finnes ock en klubblokal, där kurgästerna samlas om kvällarne för förströelse. Med denna underhålla de korrespondens, sedan de rest, för att man må få en statistik öfver recidiven. — Resultaten af kuren uppgifvas vara mirakulösa. Patienterna återgå till sina förra sysslor, känna sig glada, arbetsdugliga och alldeles säkra på, att de ej mera skola återfalla.

Kuren räcker 3—4 veckor, ibland ett par veckor längre. Någon uppsikt öfver patienterna hålles alldeles icke. De bo i hoteller eller privat-logier. Dock är det icke lätt att få andra dryckesvaror än dem d:r K. lemnar ut.

D:r K's vetenskapliga teorier äro icke mycket nya eller innehållsrika. Han utgår från, att dryckenskap är en sjukdom, och för så vidt han menar, att det behof af sprit, som uppstår hos disponerade individer genom bruket af alkohol, är en patologisk verkan af giftämnet, har han ju rätt, men han är icke ensam om denna åsikt. Han menar äfven, att den skall behandlas med fysiska medel som en sjukdom, att den moraliska inverkan är otillräcklig, men han är icke på det klara med, att han själf använder suggestion. Det är dock klart, att både det rykte, som behandlingen fått, till och med det att patientens lidande betraktas som en sjukdom och tages under behandling, de många sjukdomsbröderna, som betrakta den nykomne med intresse och deltagande, och slutligen klubben, som ju verkar som en afhållsförening, alltsammans är i stånd att utöfva en mäktig suggestiv verkan.

Som alla hemlighetskrämare med medicin förklarar d:r K., att hans medicin icke kan analyseras. Han har dock själf låtit analysera densamma och skaffat sig intyg på, att medicinen innehåller guld och icke morfin, såsom man hade uppgifvit. Såsom orsak till, att han icke offentliggör densamma, angifves, att den skulle blifva förfuskad (samma skäl för öfrigt som Koch med sitt tuberkulin!). Det finnes visst ett mycket närmare liggande skäl; kuren i Dwight kostar för läkarevård och medicin 25 dollars i veckan; för 700 patienter blir det en vacker summa, och därtill kommer ytterligare försäljningen af medicin (9 dollars pr två buteljer) till förbrukning i hemmet. »The Keeley C:o», som består af tre personer, måste snart kunna samla några millioner, men de blifva väl icke så snart mätta!

Om man, efter hvad som föreligger, skall besvara frågan, om Keeleykuren är något att taga vara på, så är det naturligtvis icke lätt. Så mycket kan man säga, att den är en ny metod för afvänjning, och att densamma genom denna kur synes gå mycket lätt för sig. Genom kuren vinnes i alla fall det, att vanan brytes, detsamma som vi eljest vinna genom inspärrning eller öfvervakande, och det är ju det väsentligaste villkoret för botandet. Om recidiverna verkligen mindre ofta förekomma än under andra förhållanden, är naturligtvis ytterst tvifvelaktigt och mindre sannolikt. D:r K. uppgifver, att blott 5 proc.

få recidiv; klubbarnes statistik är än gynnsammare, men den har alldeles intet värde. Man kan väl utgå från, att de, som falla tillbaka i dryckenskap, icke anmäla sig, och att d:r K., till och med om han är bona fide, icke kan veta mycket om procentantalet.

Det ligger ju också nära till hands att spekulera öfver, på hvad sätt d:r K. uppnår afvänjningen, som ju sker med fritt tillbud af whisky, hvari obestridligen ligger något nytt. De i Köpenhamn behandlade patienterna fingo gärna sitt brännvin omedelbart efter insprutningen, och man har därför gissat, att detta innehöll ett kräkmedel, apomorfin eller kräkvinsten, som gjorde, att de kastade upp brännvinet; men om detta är nog att förklara, att de, såsom det tyckes, äfven få motvilja för alkohol vid andra tillfällen, är en annan fråga. Patienterna gjorde närmast intrycket af att vara under inflytande af ett narkotiskt medikament; på ett par af dem var pupillen något utvidgad och pulsen något hastig, så att vi kommo att tänka på atropin. En af d:r K:s patienter omtalar, att synförmågan under kuren ständigt blir oklar och minnet något försvagadt. Några af dem visade litet sjukligt utseende under slutet af afvänjningen, särskildt en viss skygghet; men detta behöfde icke vara en följd af medikamentet. Andra patienter tycktes förete ett verkligt välbefinnande under slutet af afvänjningen och kort därefter, enligt hvad som framgår af deras entusiastiska uttalanden. Hvad det än är, kan man väl vara säker på, att det viktigaste i kuren icke är guldklorid; eljest hade d:r K. nog aktat sig för att meddela, att dylikt fanns i hans medicin».

I »Ugeskrift for Læger» af den 24 Juni meddelar öfverläkaren Brandes sina iakttagelser rörande försöken i Köpenhamn, som gjordes på hans sjukhus med den amerikanska kuren att afvänja drinkare. Denna uppsats, som innehåller mera utförliga redogörelser för 15 sålunda behandlade patienter, inledes med följande redogörelse.

Från den 23:dje April till den 30:de Maj behandlades på Allmänna sjukhuset 15 alkoholister af den amerikanska läkaren d:r Haller med den s. k. »Guldkuren».

Kort före påsk vände sig en i Amerika bosatt dansk, herr Holmes, till mig med uppmaning, att jag skulle understödja upprättandet af en kuranstalt här i staden för drinkare behandlade med en egen i Amerika uppfunnen guldkur. Denna, sade herr Holmes, var icke helt och hållet densamma som den i Amerika redan flera år pröfvade och mycket omtalta Keeley's kur, utan en förbättring af denna som tillskrefs d:r Monro. Ett sällskap hade bildats i New-York för att upprätta kuranstalter för behandling enligt denna metod, och sällskapet hade månaden förut upprättat en sådan i London under tillsyn af en känd engelsk läkare d:r Edmunds. Herr Holmes sökte icke dölja, att detta företag, förutom filantropiskt, väsentligen äfven var industriellt. Af denna orsak var jag icke synnerligen glad öfver uppmaningen; i alla händelser ville jag ej hafva något att skaffa med den industriella sidan af saken. I den danska läkarekåren arbetades just då ifrigt på att inskränka användningen af hemliga läkemedel, och i föreliggande fall var det icke blott tal om att införa

ett nytt hemligt läkemedel utan äfven att ställa detta under tillsyn af en främmande läkare. Jag kan därför lätt förstå, hvarför de 3 ämbetsbröder, till hvilka herr Holmes vändt sig, sagt sig ej vilja hafva något med saken att göra, oaktadt de hade stort intresse för nykterheten. Men från en annan sida sedt tycktes det mig, som om befolkningen i ett land såsom vårt, där brännvinet förstör så många enskilda personer och familjer, och där alla läkemedel emot detsamma hittills visat sig utan synnerlig verkan, har rätt att fordra, att vi läkare borde undersöka det medel, som bjudes oss att rädda några af dessa olyckliga. För allmänheten är det en likgiltig sak, om vi läkare känna medlet eller ej; den önskar blott veta, om läkemedlet är farligt och om det gagnar. Denna hänsyn till allmänhetens fordran synes mig därför vara det bestämmande, och jag förklarade mig därför villig att låta 6 drinkare på sjukhuset behandlas enligt denna metod, såvida sjukhusets högsta myndighet, borgmästaren, tilläte det. Då borgmästaren gifvit sitt samtycke, och bland flera drinkare 6 förklarat sig villiga att underkasta sig kuren, skulle denna begynna med dessa, men då de alla voro äldre män, önskade den amerikanske läkaren, d:r HALLER, som skulle leda försöken, också göra försök med några yngre patienter, och 2 af de 6 personerna uteslötos därför och ersattes med 2 yngre män från landsbygden.

Kuren består af tre delar, en moralisk, en dietetisk och en medicinsk. Den moraliska äger rum genom patienternas oupphörliga tänkande på kuren, deras tillit till dess verkningar och inverkan på dem genom att se de andra vara mottagliga för kuren. I ett tillstånd, hvilket lika mycket är en moralisk svaghet som en fysisk, har en sådan inverkan på själen sitt fulla berättigande, och vi läkare använda ju också i andra fall moralisk påverkan. Den dietetiska delen af kuren bestod i en kraftigt närande föda. Till sjukhusets sjukkost, som är god, lades en biff hvarje förmiddag, en kopp buljong, kaffe och iskällardricka. I början af kuren erhöllo patienterna 6 gånger dagligen en flaska brännvin på circa 60 gm. Den första flaskan fingo de på morgnarne kl. 6, en half timme före mjölken, den nästa kl. 8, den 3:dje kl. 10 före frukosten, den 4:de kl. 12, den 5:te kl. 5, den 6:te kl. 8. Patienterna voro alla så vana vid brännvin, att de icke berusades häraf; småningom minskades antalet flaskor. Brännvinet levererades af en känd brännvinsbrännare, det utlemnades från medicinalförrådet till sjuksköterskan, som gaf hvarje patient sina flaskor till förtäring på stället, så att det ej kunde bli fråga om, att något tillsattes till brännvinet. Patienterna måste minst 3 gånger om dagen promenera en timme på gården, och de som voro vana vid att röka erhöllo cigarrer af d:r HALLER. Den medikamentösa behandlingen bestod däri, att patienterna hvarannan timme fingo en tesked i ett vinglas vatten af ett slags medicin, som sades vara magstärkande; därtill lades under de första 5—6 dagarne några piller, 3 piller 3 gånger dagligen, och till sist fingo de insprutningar, i regeln 4 gånger dagligen af en okänd vätska.

Då kuren med de 6 patienterna nästan var slut, erbjöd sig d:r HALLER att vilja ännu en gång behandla en afdelning på ett halft

tjog patienter. Emedan det var fördelaktigare att taga yngre individer och försöka rädda dessa, togos 9 från Ladugården, hvarest en del personer frivilligt vändt sig till inspektoren med bön om att blifva behandlade med denna kur.

(Härefter lemnar författaren en detaljerad skildring af företeelserna under och efter kuren, som varade 3 veckor, hos de 15 patienterna. Denna skildring kan i sin helhet icke intressera annat än läkare, hvarföre vi därur anföra endast följande data.)

De 4 *gamla* drinkarne voro mellan 53 och 64 år och hade varit drinkare en i 12 och de tre andra i 30 år eller mera. På två hade afvänjningskurer förut förgäfves varit försökta. Alla 4 voro mer eller mindre sjukliga genom alkoholism. De 11 öfriga voro mellan 30 och 47 år. Flertalet af dem ledo äfven mer eller mindre af den kroniska alkoholismens symptomer. Alla fingo förr eller senare under kurens första vecka kräkningar af brännvinet, då än detta ensamt än brännvinet med maten kastades upp. Alla ökades i vikt under kuren, från 1 till 7 skålpund. Vid kurens slut efter 3 veckor ville ingen smaka brännvin och somlige kunde ej ens fördraga lukten däraf. De kände sig då friska, starka och glada. Om den sista heter det dock: »har efter utskrifningen (från sjukhuset) återigen begynt att dricka».

Efter dessa journaler afslutar d:r B. sin berättelse sålunda: Genom dessa utdrag ur journalerna har jag önskat gifva mina embetsbröder, så långt jag kunnat, en redogörelse för dessa försök med tillägg af patienternas egen utsago efter kurens afslutning. Härtill skall jag dock foga ett par anmärkningar. Det har hittills icke visat sig, att kuren har gjort någon af dem, som behandlades därmed, någon skada. Ibland de berättelser om guldkuren, som offentliggjorts i våra dagblad, finnes det ett utdrag af ett föredrag, som en amerikansk läkare, d:r WILBUR JACKSON, lär hafva hållit och hvari han uttalade den åsikten, att guldkurens viktigaste beståndsdelar voro atropin och stryknin, samt att man måste befara de skadligaste följder för patienternas framtid vid användningen af dssa medel, särskildt atropin. Jag vill härtill anmärka, att vi, då en af patienterna klagade öfver torrhet i halsen efter bruket af brännvin, ofta hafva undersökt pupillerna, utan att någonsin finna dessa utvidgade, liksom ej en enda har klagat öfver minskad synförmåga; det är därför ej troligt, att atropin användes i d:r MONRO'S metod. Man bör också lägga märke till, att alla patienterna haft uppkastningar under kuren, och för några af dem voro de tämligen ansträngande. Patienter, som erbjuda sjukdomsfall, för hvilka sådana uppkastningar kunna vara farliga, böra väl därför af läkaren hellre hänvisas att söka afvänjning i en drinkareasyl.

När man vet, huru talrika återfall äro hos drinkare, som behandlas på anstalter för sinnessjuka, och huru man i drinkareasyler näppeligen kan räkna på, att mer än $^1/_3$ botas, må man icke sangviniskt inbilla sig, att denna kurmetod skulle förändra alla eller nästan alla, som behandlas därmed, från drinkare till nyktra människor. Och man skall, när det gäller våra 15 alkoholister, så mycket mindre

göra det, då man vid genomgången af journalerna ser, att n:r 14 lider af periodisk dryckenskap, en svår form af sinnessjukdom, att n:r 2 och 3 hade haft slaganfall, och att den ene af dem var sinnesslö. När man trots den ringa utsikten att kunna bota likväl medtog dessa 3, skedde det för att pröfva metoden äfven under sådana omständigheter. Och till sist hafva 4 af de andra 12 ärftligt anlag. Ehuru jag icke efter denna korta tid kan fälla något omdöme, finner jag likväl, att det förtjänar uppmärksammas, att alla de 15 drinkarne under en 3 veckors kur hafva fått motvilja för brännvin, att de samtidigt tilltagit i vikt och känt sig kryare i kroppen, samt att slutligen en del af dem fått en arbetslust, som de ej känt på långa tider.»

* * *

Naturligtvis kan det vara blott en tidsfråga, när äfven *hemligheten* rörande denna kur varder uppenbar. Beklagligt är dock alltid, när vinningslystnaden fördröjer försök i stor skala med medel, som äro afsedda att gagna olyckliga medmänniskor. Vårt lands lagar söka förhindra dylikt ocker på den lidande mänsklighetens bekostnad, ehuru hos oss legitimerade läkare väl *kunna* kringgå dessa lagar. Till vår läkarekårs heder kan dock sägas, att man sällan eller aldrig ser dylika försök af *vårt lands* läkare. Godt om samma goda vitsord kunde sägas om läkarne i Förenta staterna. Men där gälla penningar mera än människolif!

Från naturforskaremötet i Köpenhamn.

Vid nämnda möte, som hölls den 4—9 sistl. Juli, behandlades ock ett par populära medicinska ämnen, som böra intressera äfven Helsovännens läsare. Det ena var *alkoholdryckernas användning såsom medicin i dess förhållande till alkoholismen.* För den diskussion, som härom hölls, redogör en korrespondent till St. D. sålunda:

Karantänsläkaren H. Selmer fr. Köpenhamn, en medelålders man, prydd af det blå bandet, höll inledningsföredraget. Han påminte om, att dylika frågor ofta förut blifvit diskuterade vid naturforskaremöten, och att resolutioner i nykterhetsvänlig anda blifvit antagna, hvilka han dock ansåg ej blifvit af läkarne så uppmärksammade och efterföljda, som de förtjänat. Därför ville han återupptaga den viktiga frågan. Talaren ansåg, att bruket af alkohol i hög grad tilltagit, enär densamma förr användes endast vid fester, numera åter till dagligt bruk såsom stimulans. Kvinnor och halfvuxna taga allt större del i alkoholkonsumtionen. Publikum ser i läkaren en ledare i alla helsovårdsfrågor. När därför läkaren gång på gång ordinerar spirituosa såsom dietetiskt medel, drager allmänheten däraf den slutsatsen, att

alkohol ej kan vara skadligt. — Därefter följde en lång polemik af talaren mot BINZ, som vid ett tyskt naturforskaremöte i Wiesbaden prisat alkoholens förträfflighet i medicinskt afseende. Binz ansåge, att cirkulationen blir lifligare, andedräkten kraftigare efter intagande af alkohol o. s. v. Till motsatt resultat hade likväl JACKSCH kommit, enligt sin erfarenhet angående barn. Dessutom kommer efter stimulationsperioden alltid en nedsättning, som ju möjligen kunde öfverväga stimulationen. Binz förordar alkohols användande vid stora kraftförluster men medger dock, att den ej får brukas vid nervösa tillstånd. Talaren medgaf, att alkoholen i kroppen förbrännes och därigenom alstrar värme, hvarigenom den vanliga ämnesförbrukningen i kroppen minskas (så t. ex. afsöndras mindre urinämne efter njutande af alkohol). Men den däraf alstrade kraften kunde ju behöfva komma till godo på de ställen, där den vore af nytta. Dessutom måste man komma ihåg, att genom alkoholbruk utdunstningen ökas, hvaraf följer temperaturnedsättning. I vissa sjukdomar, såsom mjältbrand, kolera o. s. v., kan alkohol vara nyttig. Men att förorda densamma såsom skyddsmedel, såsom senast skett med afseende på influensan, vore högst skadligt, ty därigenom alstrades starkt missbruk. Talaren önskade, att läkarne åtminstone skulle försöka sjukbehandling utan alkohol. Vidare borde alltid alkohol gifvas såsom verkligt medikament, köpt på apoteken, och ej såsom dietmedel (delvis efter patientens godtycke). Slutligen borde den ges i ren form.

Præses, d:r LAACHE fr. Kristiania, anmodade dem, som ville deltaga i diskussionen, att såvidt möjligt hålla sig till den rent medicinska sidan af frågan. — Därefter begärdes ordet af

Professor RIBBING från Lund. Publiken öfverdrefve gärna nyttan af de medel, som läkarne funnit gagneliga. Så öfverskattades i förra århundradet värdet af bloduttömningar, såsom åderlåtningar o. s. v. Likaså, då alkohol visat sig ofta vara nyttig, öfverdrifves nu bruket däraf. Fruntimmer taga ofta stora doser konjak mot nervositet o. s. v.; likaså förordades bruket af konjak i turisthandböcker, detta utan all medicinsk grund. Läkarne böra dock ej därför upphöra med bruket af alkohol såsom medicin. Såsom antispasmodium (medel mot kramp) är alkohol utmärkt, och likaså kan ingen absolutist förneka dess förträfflighet vid »barn-koleran». Äfven mot många infektiösa sjukdomar, såsom difteri, är det ett det ypperligaste medel, men måste då tagas redan från sjukdomens början. Om den verkar såsom gift för bacillerna eller neutraliserar det af dessa alstrade giftet veta vi ej. Om patienten ej vet, hvad han får, kan det ej skada att ge honom alkohol. *Men att använda densamma vid kroniska sjukdomar vore förkastligt.* — Det är orimligt fordra, att den skall ges i ren form. Dels är det ytterst svårt att få ren alkohol, dels kan man fordra smaklighet äfven af läkemedlen. Med få ord: öfverdrifna föreställningar om alkoholens nytta böra motarbetas, utan att läkaren förhindras att använda densamma.

Kommunallæge LARSEN från Köpenhamn framhöll att »tempérenz-hospitalen» ha en ganska stor och för nykterhetssträfvandena mycket gynnsam statistik, men läkarne vore ovilliga att taga den-

samma i betraktande. Mången läkare har genom ordination af alkohol uppammat alkoholister.

D:r Haller från Amerika (H., som är född i Småland, är representant för »guldkuren») menade, att doser på 150 gram alkohol, hvilka stundom ordinerades, ej kunde oxideras (syrsättas i kroppen) på 24 timmar. De borde därför ej förekomma. För öfrigt stimulerade åtskilliga maltpreparat, köttextrakt m. m. lika starkt som alkohol och kunna med samma framgång men utan fara användas. Han hade aldrig användt alkohol i sin praktik. — Alkoholism visar sig ofta vid obduktioner vara dödsorsak, men läkaren vill ej stöta de efterlefvande genom att omtala det.

D:r Oscar Nissen från Kristiania ansåg, att alkoholens värde mycket öfverskattas. Så kunna difteriepidemier förekomma, vid hvilka sjukdomen går öfver utan användning af sprit. Många få ordination att bruka alkohol för att hålla humöret uppe och därigenom ha läkarne, särskildt i England, säkerligen bragt många både män och kvinnor till alkoholism. Ett förträffligt bevis för alkoholens skadlighet var, att sportsällskapen, ja till och med variétéartisterna aldrig njuta sprit, emedan de då skulle förlora sina färdigheter. Talaren hade aldrig ordinerat sprit, oaktadt han behandlat 5,000 patienter. Om fysiologerna ha rätt angående spritens verkningar, så är dess användning att fördöma.

Præses afslutade härpå diskussionen genom att uttala den önskan, att de gjorda uttalandena måtte uppmärksammas af alla dem det vederborde.

* * *

Vid mötets afslutning hölls ett populärt föredrag af professor Sev. Ribbing från Lund *om tuberkulosens uppträdande efter åldrar, kön, yrke och ärftliga anlag.* — För detta föredrag lemna vi här, hufvudsakligen med ledning af Aftonbladets och St. Dagblads brefskrifvare, följande kortfattade referat.

Naturforskaren har alltid att påräkna allmänhetens intresse, särskildt då det gäller lif och död. Men han behöfver äfven allmänhetens medarbete; hygienen och helsoläran fordra allmän värnplikt och vilja icke veta af någon afväpning. Särskildt gäller detta tuberkulosen, som årligen skördar en sjundedel af den döende mänskligheten, och det den del, som minst kan afvaras. Under två tusen år har forskaren studerat tuberkulosen; ehuru man icke kunnat lösa frågan absolut, har man dock gjort ett jättesteg, då Robert Koch uppdagade, att sjukdomen endast berodde på en bacill, tuberkelbacillen. Sedan man funnit denna sats, låg det nära att vilja göra praktiska användningar däraf och att därvid gå för långt. Man ser i populära böcker, att ärftligheten af tuberkulos beror endast på successivt förgiftande af samma familj, och att man skulle kunna undvika tuberkulosen endast genom att undvika tuberkulösa personer. Men denna teori, ville ej stå bra tillsammans med fakta. Genom laboratoriearbetet fann man, att saken ej kunde formuleras så, att villkoret för sjukdomen blott vore det, att de patogena bacillerna angrepo organismen; det fanns

äfven något annat, som måste tagas med i beräkningen: disposition och immunitet. Det är detta förhållande, som nu studeras mest af allt på laboratorierna. Det är äfven denna fråga, som under de sista tolf åren hade utgjort föremål för talarens studier, och han ville framställa resultaten däraf, ehuru mycket större antal fakta skulle varit önskvärda.

Det är endast lungsoten, tuberkulosens viktigaste form, talaren hade studerat. Denna sjukdom är lätt att känna igen, och äfven allmänheten kan känna igen den utan fara för misstag. Begreppen lungsot och lungtuberkulos vore väl ej alldeles identiska, men den stora massan af fall, hvilka af allmänheten kallas lungsot, utgöres utan tvifvel af lungtuberkulosfall. Det vore därför otvifvelaktigt, att den af talaren samlade statistiken, som delvis vore byggd på allmänhetens omdöme, gåfve fullt tillförlitliga resultat. Det vore 1,212 fall, hvarpå talarens studier grundade sig.

Den första frågan vore, ifall lungsoten är ärftlig eller icke, ifall familjedesposition alltid finnes. Någon sådan har icke alltid kunnat iakttagas. Enligt somliga forskare skulle 15 till 16 procent bland alla fall vara ärftliga, enligt andra 70 procent, enligt ännu andra 30 till 40 procent. Enligt talarens undersökningar blir det ungefär 50 procent. En mycket ringa del af de icke ärftliga, 16 personer af 1,212, berodde på direkt smitta, rent kontagium. Af dessa voro 8 hustrur, som blifvit smittade af sina män, 4 män af sina hustrur, 1 kvinna af sin styfmoder, 3 personer af sina tuberkulösa arbetskamrater. Anmärkningsvärdt vore, att på Londons hospital för lungsot, där femton tusen patienter vårdats, hade ingen enda af personalen blifvit af patienterna smittad. Denna sak har en mycket stor social betydelse. Talaren hade nämligen sett föräldrar färdiga att öfvergifva sina barn, barn färdiga att öfvergifva sina föräldrar, enhvar tänkande: rädde sig den, som kan.

Talaren hade vidare indelat de af lungsot angripna personerna i tre klasser för att utmärka deras sociala ställning:

1) Den borgerliga medelklassen, med god bergning. De utgöra 29,3 procent.

2) Det svenska bondeståndet, som är i goda ekonomiska villkor, 25,3 procent.

3) Den stora arbetsklassen ifrån land och stad, 45,4 procent.

De sista representera alltså betydligt större procent af tuberkulösa än de båda förra. Dessa siffror visa dock ej, att arbetarne äro starkare hemsökta af sjukdomen än de andra klasserna, ty för att draga en sådan slutsats måste man ha kännedom om de tre klassernas relativa styrka på platsen. Talaren hade användt såväl siffror från enskild, som från sjukhuspraktik. Tar man hänsyn till de sjukas kön, så finner man att af personer, som behandlats i enskild praktik, voro kvinnorna med en obetydlighet starkare representerade än männen. Motsatsen vore fallet med sjukhussiffrorna, men då sjukhusen vida mer besökas af män än af kvinnor, ansåg talaren, att det vore lämpligast, att ej taga sjukhussiffrorna med i räkningen.

Slutligen hade talaren ordnat sina siffror efter de sjukas ålder och därvid räknat med den ålder, vid hvilken de första spåren af

sjukdomen gjorde sig märkbara. Det visar sig, att ingen ålder är skyddad från sjukdomens angrepp; dock träffas de ojämförligt flesta offren i sin bästa ungdoms dagar. Största sjukdomsfrekvensen ligger för män vid åldern 20—25 år, såväl om sjukdomen beror på ärftlig disposition som om den ej gör det. Vid samma ålder infaller största sjukdomsfrekvensen för kvinnor, hvilka ej haft ärftlig dosposition, däremot något senare, vid 25—30 år, för de öfriga.

Talaren ansåg, att sjukdomen för männen komme oftast vid 20—25 års ålder, emedan kampen för tillvaron då vore störst och de unga männen vid denna tid finge vänja sig vid mindre helsosamma yrken. Det samma gällde delvis för kvinnor utan ärftliga anlag för sjukdomen. Det något senare maximet för de öfriga kvinnorna torde möjligen skrifvas på den omständigheten, att de vid motsvarande tid (25—30 år) i allmänhet begynna bli mödrar och få uppoffra sig för sin familj.

Talaren hade bland sina samlade fall en liten grupp af stenhuggare, af svarfvare, och af skräddare, hvilka yrken äro särskildt disponerade för lungsot.

Häraf framgår, att det verkligen finnes något, som måste kallas ärftlig disposition, så att den ena medlemmen efter den andra drabbas af sjukdomen, äfven om han lefvat fjärran från familjens kontagiösa umgänge. Hvarpå beror denna ärftliga disposition? Månne därpå att organismen ibland har förmåga att afsöndra vätskor, som döda bacillerna på kemisk väg, ibland icke? Detta veta vi ännu icke. Hvarje kliniker, hvarje praktiker, hvarje människa kan bidraga till frågans lösning genom att noga aktgifva på och meddela om tuberkulosens härjningar inom sin krets af bekanta och släktingar. Vi måste ännu lemna till framtiden frågans fullständiga lösning.

Kolerans forna besök i Europa och vårt land.

Kolerasjukdomen, som synes varit inhemsk i Ostindien alltifrån äldre tider, började först efter 1817 sprida sig till andra länder. Åren 1821 och 1822 utbredde den sig mot norr och vester, till Persien och Mindre Asien samt kring Kaspiska hafvet, vid hvars europeiska kust staden Astrakan uppnåddes, äfvensom Orenburg vid Rysslands landgräns mot Asien. Men därmed upphörde för denna gång farsotens framträngande till Europa, och man hoppades 1826, att den skulle alldeles uteblifva.

Redan 1827 yppade sig dock koleran med ny häftighet i Hindostan och framträngde norrut genom bergstrakterna. Från 1830 erhåller den sin första stora betydelse för vår världsdel. Den spred sig nu, i trots af karantäner, spärrningar och militära »sundhetskordonger», längs Wolgafloden och andra vattendrag till det inre af europeiska Ryssland — liksom i år till städerna Astrakan, Saratow, Kasan m. fl. — och härjade svårt i Moskwa tills i April 1831. Detta senare år utbredde farsoten sig till ryska Östersjökusten, Finland, Polen och

Tyskland (Berlin och Wien m. fl. städer) samt yppades i Oktober i England, där den fortfor 1832, och hvarifrån den spred sig till Frankrike och Norra Amerika. 1833 hemsöktes Spanien och Portugal, 1834 södra Frankrike, Italien och ånyo England, samt från Augusti sistnämde år slutligen Norge och *Sverige,* där isynnerhet *Göteborg, Jönköping* och *Stockholm* svårt angrepos.

Från Göteborg, som först af svenska städer och den 30 Juli 1834 angreps, spred sig kolerafarsoten, mest i nordostlig riktning, till mellersta och östra Sverige, men följde äfven vestra kusten. Skåne, Kopparbergs och Gefleborgs län skonades, och norrut nådde sjukdomen föga längre än till Sundsvall. 18 län voro angripna. Dödligheten af kolera för hela riket var 12,634, hvaraf i runda tal 7,600 i städerna och 5,000 på landsbygden. I Göteborg afled hvar 11:te af folkmängden, i Jönköping hvar 7:de och i Stockholm hvar 22:dra. På landsbygden var, som nämndt är, dödligheten både absolut och relativt vida mindre: i medeltal 1 af 275. — Denna 1834 års kolerafarsot utslocknade i December, men hade redan under Oktober betydligt aftagit, ty under Nov. och Dec. förekommo endast 43 fall.

I Medelhafsländerna fortfor emellertid sjukdomen, och 1837 angreps Tyskland ånyo, men därefter följde öfverallt några års lugn för farsotens härjningar.

Redan i början af 1840-talet märktes koleran åter rasa i Indien utmed floderna, ryckte 1845 och 1846 norrut (genom Centralasien och Persien) den förra vägen till Kaspiska hafvet och utbredde sig från Astrakan längs Wolga. De följande två åren fortfor den i Ryssland, men spred sig därjämte till Turkiet samt mellersta och norra Europa, hvarifrån äfven England angreps. Härifrån öfvergick farsoten 1849 till Frankrike. År 1850 fortfor den i England, Tyskland (Lübeck i Augusti) och uppträdde i Sverige (Malmö i Aug. Göteborg i Sept.). Det är denna, 1850 års epidemi, som härefter intresserar oss.

Denna epidemi var för Sverige vida lindrigare än den af 1834. Endast 9 län angrepos, och antalet dödsfall af kolera i hela riket uppgick blott till 1,731, hvaraf större delen i Göteborgs och Bohuslän, därnäst i Malmöhus och Elfsborgs. I Januari 1851 förekommo de sista fallen af 1850 års epidemi.

Vida svårare än denna var Sveriges tredje kolerafarsot, den af år 1853. På den gamla vägen, öfver Kaukasus och Kaspiska hafvet, framträngde koleran nu åter från Asien och vidare utmed vattendragen i Ryssland mot norra och vestra Europa. I Juni 1853 yppades den plötsligt i Köpenhamn, som dittills varit skonadt, och oaktadt vidtagna åtgärder förekommo fall däraf från början af Juli i de skånska städerna samt från och med Augusti i *Karlskrona, Stockholm, Göteborg* och *Norrköping,* från hvilka centralpunkter den vidare utbredde sig öfver landet. Allt från de första fallen i Skåne visade sig i hela landet en allmän verksamhet till den fruktade gästens behöriga mottagande och öfverallt skedde detta med lugn och omtänksamhet, utan den misstro och vidskepelse, som 1834 föranledde beskyllningar mot läkare och myndigheter, liksom nu i södra Ryssland. — De viktigare sanitära anordningar, som nu fordras, såsom vattenledningar, dränering, syste-

matisk renhållning m. m. kunde likväl ej i hast åstadkommas. Nyttan af karantäner och spärrningar hade förut börjat betviflas och den vanliga trafiken fortgick nu i det närmaste ostörd. Endast i mera aflägsna landsorter föranledde koleraförskräckelsen någon enda gång underlåtenhet eller hårdhet mot insjuknade. — Desinfektion var ej alldeles okänd den tiden. Rökningar med klor eller salpetersyrlighet föreskrefvos redan i karantänsreglementet af 1807 och under 1834 års kolera rökades i sjukes och dödes hem äfven med tjära; en sägen var, att rökningen af cigarrer tog fart i Sverige just under och i följd af »34 års kolera». Under 1853 års epidemi användes på åtminstone ett kolerasjukhus i Stockholm klorzink-lösning att tvätta golfven m. m. och i afträdena kalkades dagligen.

År 1853 hemsöktes af kolera 18 af rikets län, och afledo däraf 8,875, hvaraf 6,983 i städerna och 1,792 på landsbygden. Man finner häraf, att koleran såsom farsot är föga farlig för landsbygden, som däremot år 1853, i synnerhet i Vestergötland, härjades ojämförligt svårare af rödsoten. Bland städer, som nyssnämnda år angrepos af kolera, förlorade *Karlskrona* hvar 13:de af sina invånare, *Lidköping* hvar 14:de, *Kristinehamn* hvar 15:de och *Jönköping* hvar 19:de. I Stockholm dogo 2,785, eller hvar 32:dra, men antalet mer eller mindre sjuka, som tillfrisknade, var mycket stort. I Lidköping *insjuknade* hvar 5:te af befolkningen, i Norrköping hvar 6:te, i Karlskrona, Söderköping och Kristinehamn hvar 7:de. Af städer, belägna vid segelled, angrepos 30 och blefvo 36 fria. Af 21 städer belägna inuti landet, utan beröring med segelled, förskonades 20. Farsotens tidslängd beräknas från den 1 juli 1853 till den 19 januari 1854.

Under åren 1854—1858 inbröt koleran ånyo i Sverige hvar sommar, utgörande dessa epidemier sannolikt fortsättningen af 1853 års allmänna, dock så att införsel från utrikes ort antagligen ägde rum till någon sjöstad, ehuru sådan införsel ej alltid kunde bevisas. Dessa epidemier förhöllo sig tämligen lika den af 1853, men voro alla lindrigare. De började i Juli eller Aug. och upphörde i December, eller i Jan. följande året; 1855 års slutade ej förr än i Mars 1856. Behandlingen af både epidemien och den individuella sjukdomen var ungefär lika som förut. År 1854 var *Upsala* värst angripet med 706 sjuka och 207 döda; år 1855 *Eskilstuna*, där hvar 18:de invånare dog, samt *Gefle* (3:dje epidemien), *Sundsvall, Örebro, Norrköping, Kalmar* och *Wisby*. Farsoten dröjde 1855 i Stockholm 5 månader. — Efter det svårare året 1855 kom ett med vida mindre utbredning än något föregående, 1856, och så åter ett svårare, 1857, då 21 län voro angripna. Utgångspunkter för utbredningen voro då *Stockholm, Upsala, Kristianstad, Karlshamn* och *Göteborg*, hvilka också företedde relalivt största sjukligheten och dödligheten. Inalles uppgifvas insjuknade år 1857 af kolera 7,582 och döde 3,971. Under 1858 var Sverige i det närmaste fritt från kolerafarsot, som med blott enstaka fall förekom längst norrut i Luleå samt äfven i den dittills skonade provinsen Dalarne. De flesta sjukdoms- och dödsfallen inträffade i Stockholm.

Såsom nästa egentliga farsotsår torde kunna räknas 1866, då de första fallen förekommo redan i Juni, samtidigt i Göteborg och

Stockholm, hvarefter farsoten hastigt utbredde sig till en mängd städer och orter i riket samt var, utom i Stockholm, mest utbredd och frekvent i Westernorrlands, Gefleborgs, Wärmlands, Göteborgs, Elfsborgs och Östergötlands län. Rapporterna upptaga nu »*kolera och kolerin*» under gemensam rubrik, hvarför förhållandet mellan sjuke och döde i hela riket visar sig vara 12,700 : 4,500; därvid likväl att märka, det många fall på landet ej äro anmälda. Bland städerna hemsöktes företrädesvis *Sundsvall, Gefle, Karlstad, Stockholm* (Kungsholmen), *Göteborg, Venersborg, Linköping, Norrköping* och *Jönköping.* Epidemiens största utbredning och frekvens var i Augusti.

Det senaste besöket i Sverige gjorde koleran år 1873, då dess utbredning stannade vid Malmöhus län och Helsingborg med Höganäs. Det första fallet inträffade vid Helsingborg den 20 juli; intill den 24 sept., då epidemien där upphörde, förekommo 140 sjukdoms- och 64 dödsfall. I *Höganäs* bruksförsamling inträffade 356 sjukdoms- och 177 dödsfall mellan den 22 juli och 29 sept. Denna epidemi tog isynnerhet fart i en husgrupp, som var omgifven af dåliga *svinbodar* och afträdeshus, från hvilka orenlighet utrann. — I öfriga län förekommo endast spridda fall; för hela riket anmäldes 575 sjukdoms- och 286 dödsfall.

Vår saliv och munhålans sjukdomsalstrande mikrober.

En d:r Giuseppe Sanarelli i Italien har gjort undersökningar rörande salivens förmåga att döda mikrober. Dessa försök lemna väsentligen en bekräftelse på förut af Vignal, Netter, Miller, Biondi och andra forskare framställda åsikter. S. undersökte i synnerhet bestämda sjukdomsalstrande mikrobers (druf- och kedje-kokkers*, fyrlingskokkens, lunginflammations-, difteri-, tyfus- och kolerabakteriernas) förhållande till färsk saliv. Han filtrerade denna genom Chamberlands filter för att befria den från alla mikrober; inympade sedan i den erhållna vattenklara, neutrala eller svagt alkaliska vätskan den ena eller andra af de nämnda mikroberna och insatte rören i värmeapparat vid 37° C.

Det visade sig härvid, att saliven äger en omisskännlig svampdödande förmåga, men denna är liksom blodvattnets, vattenvätskans (i ögat) o. s. v. icke obegränsad, utan underkastad vissa betingelser, hvilka kunna förändra den och t. o. m, göra vätskan till ett ganska godt näringsämne för mikroberna. Så t. ex. förstördes mer eller mindre raskt druf- och kedjekocker (Staphylococcus och Streptococcus), tyfus- och kolerabakterierna samt fyrlingskocken (M. tetragenes), om de icke inblandades i mycket stor mängd i saliv-vätskan. Men om deras antal öfversteg en viss gräns, inträdde tvärtom efter förminskning i början riklig tillväxt och fortgående utveckling. Däremot visade det

* Klotrunda bakterier kallas *kocker.*

sig, att difteribakterien icke lider mycket af salivens inverkan, men likväl icke kan lefva och vidare föröka sig i den, utan var den alldeles förintad efter 4—7 veckor, äfven om den infördes i stor mängd. För lunginflammations-bakterien slutligen var saliven ett mycket godt näringsämne. Men denna bakterie behöll i saliven icke länge sin sjukdomsalstrande kraft. Under det att den *färsk* dödade kaniner inom 24 timmar, blefvo djuren vid lif 5 dagar längre efter 3 dagars inverkan af saliv på den bakterie, hvarmed djuren ympades. Hade saliven verkat 4 dagar på bakterierna, så dog intet af djuren mera. Hvilket ämne saliven har att tacka för sin svampdödande kraft, är ännu okändt.

Emellertid framgår häraf, hurusom naturen icke gjort oss värnlösa gentemot de mikroskopiska fiender, som omgifva oss. Och det är synbarligen endast i de fall, då af en eller annan orsak dessa naturliga skyddskrafter blifvit försvagade, då våra naturliga värn blifvit så att säga underminerade, som vi äro offrade till byte för dessa så små, men genom sin talrikhet och sin giftighet ofta så förödande fiender.

Smärre meddelanden.

Mot blodförgiftning vid insektsstick användes med fördel — enligt en tysk läkare — jodtinktur (äfven kallad jodsprit). En eller två droppar, gjutna på det färska såret, dödar giftet. Men till och med efter ett par dagar, då kärlen under och i huden visa sig såsom röda strängar och lemmen kanske är mer eller mindre svullen, verkar en grundlig pensling af såret och lemmen med jodsprit synnerligen godt. Den svullna armen bäres i band, benet hålles högt uppbäddadt. Penslingen sker grundligt *en* gång på dagen under 3 à 4 dagar, så att skinnet blir färgadt mörkbrunt och begynner rynka sig.

Mot insektsstick, vare sig af mygg, bin eller getingar, rekommenderas omslag med söt mjölk, hvarigenom smärtan och svullnaden snart försvinna. Bäst är, om mjölken kan erhållas spenvarm. — Såsom kändt är, användes till dödande af själfva giftet i dylika stick ammoniak eller salmiaksprit, hvaraf en droppe drypes på själfva sticksåret.

Mot ohyra på kroppen, hvilken, — såsom bekant — äfven kan orsaka hudsjukdomar, rekommenderas *benzin,* sådan denna förekommer i handeln. De af ohyran (Pediculi capitis et pubis) angripna partierna badas i vätskan 3—5 minuter, då djuren och deras ägg dödas till och med i de svåraste fall.

Mot stärkelsehaltig föda uppträder under ledning af en engelsk läkare, d:r Densmor, en ny egendomlig sekt med religiös anstrykning, som redan räknar tusentals anhängare. Dess fältrop är: »Ingen stärkelse!» d. v. s. att man ej skall äta några stärkelsehaltiga näringsmedel. De predika alltså afhållsamhet från bröd, grönsaker, potatis, mjöl o. s. v., men anbefalla däremot rikligt förtärande af kött, mjölk och söta frukter. De förfäkta sin ståndpunkt lika passioneradt som vegetarianerna, mot hvilka de alltså gå nästan »stick i stäf».

Teförbrukningen i olika länder. Det land, där man dricker mest te, är England; i medeltal dricker hvarje engelsman 2,300 gram. Hvarje amerikanare dricker 662, hvarje nederländare 544, hvarje ryss 200, hvarje dansk 168, hvarje portugis 54, hvarje schweizare 45, hvarje norrman 40, hvarje tysk 40 och hvarje belgier 17 gram. *Svensken* och fransmannen dricker hvardera endast 13 gram. De, som dock dricka minst té, äro österrikaren, bulgaren och rumä-

niern, hvilka dricka 9, samt spanjoren, som dricker 7 gram. Italienaren nöjer sig med ett enda gram.

Pasteurs kur mot rabies har i Paris förlidet år visat de bästa resultaten alltsedan 1886. I början (1886) hade man på 2,571 behandlade 25 döda; nu komma på 1,550 behandlade 5 döda. De flesta patienterna komma från Algier, Pyreneerna och departementen Rhône och Loir. I Paris aftog de bitnas antal åren 1889 och 1890, men ökades åter 1891 från 113 till 225.

En liga mot kräftan har bildats i Paris, som har till uppgift att samla alla deras krafter, hvilka vilja bidraga att öka vårt vetande om utbredningen af, orsakerna till och medlen mot kräftan. Ligan skall utgifva arbeten om kräftan, anordna kongresser rörande denna sjukdom o. s. v. Medlem i ligan kan enhvar blifva, som vill erlägga en årsafgift af 20 francs eller på en gång insända 300 francs till skattmästaren, herr *G. Masson*, Paris, Boulevard St. Germain 120.

Den tredje tuberkulos-kongressen skall hållas i Juli 1893 och äro 7 diskussionsämnen redan uppsatta rörande 1) kontagiets och ärftlighetens förhållande vid sjukdomens spridning, 2) infektionssjukdomarnes roll vid tuberkulosens uppkomst, 3) latent tuberkulos, 4) de diagnostiska hjälpmedlen, 5) nyttan af tuberkulösa liks förbränning, 6 nya skydds- och (botemedel, 7) nyttan af allmän köttbesiktning. — Ett pris af 3,000 francs är utsatt för det bästa arbetet öfver temat: »Medel att upptäcka dold tuberkulos i terapevtiskt syfte.» — Afhandlingarne skola insändas före den 1 April 1893 till d:r L. H. Petit, Paris, Rue de Seine 76.

Breflåda.

166. **Melker.** Eder nervsvaghet är synbarligen en följd af influensan. Däremot hjälper intet annat än hvila, badbehandling, gymnastik och dylika hygieniska medel, men icke medikamenter. Dock böra kalla sjöbad af eder brukas mycket varsamt. En ordnad vattenkur vid en anstalt vore mycket att föredraga. — Huruvida Ni kan orka med exercis, är omöjligt bedöma utan personlig undersökning.

167. **P. H. 28.** D:r Schvans lungskyddare ha vi ingen erfarenhet af, men tro, att det bästa lungskyddet under natten är frisk och ren luft i sofrummet. — Kronisk snufva kan vara af mycket olika natur och orsaker, som bestämma behandlingen. Näsdusch med salt, ljumt vatten kan Ni ju försöka.

168. **Prenumerant.** I Helsovännen har icke stått någon artikel om njursten, då denna sjukdom hos oss är jämförelsevis sällsynt. Kanske framdeles.

169. **Das Thier.** Vi kunna icke besvara eder fråga på grund af de lemnade uppgifterna. Se för öfrigt öfverskriften till Breflådan i N:r 1. — Vi hänvisa icke till namngifven läkare i Breflådan; för öfrigt känna vi ingen, som vi specielt i det förvarande hänseendet sätta framför andra.

170. **K. M., Nordamerika.** Lagerbärsolja heter på latin Oleum Lauri. Vi vilja ibland tillmötesgå eder önskan att för *utländska* läsares skull införa äfven latinska namn i läkare-råd. Inhemska läsare få däraf lätt den orätta uppfattningen, att vi vilja göra dem till receptskrifvande kvacksalfvare med sken af läkarelärdom.

Med detta nummer följer en af Red. utgifven bilaga.



HELSOVÄNNEN

TIDSKRIFT FÖR

ALLMÄN OCH ENSKILD HELSOVÅRD.

Årg. 7. 1892. UTGIFVARE D:r E. W. WRETLIND. N:r 16. 16 Augusti.

Pris i Skandinavien: 2 kr. 50 öre för helt, 1 kr. 50 öre för halft år.

Om väsentliga och tillfälliga sjukdomsorsaker.

Läran om sjukdomars *verkliga* orsaker är ett af medicinens viktigaste kapitel, och detta af naturliga skäl, emedan ett stort antal af våra svåraste lidanden måste genom dessa orsakers påvisande och undanrödjande förekommas, ty i annat fall löpa vi fara att af dem antingen bli bragta om lifvet eller att för hela lifstiden försättas i ohelsa. Till de förra slagen räkna vi t. ex. en del smittosamma sjukdomar. Exempel på de senare lemna så väl smittosamma sjukdomar med följdlidanden, som ock en hop kroniska åkommor i lungorna och i tarmkanalens slemhinna, i ledgångar och framför allt i hjärna och nerver m. m. Det ges nu en mängd delade åsikter både bland allmänhet och läkare angående orsaken till den eller den sjukdomen. Dessa åsikter hafva vanligen det gemensamt, att de sällan beröra de väsentliga och verkliga, utan hvad man kallar de föranledande eller tillfälliga orsakerna. Ej sällan får äfven ett tillfälligt förhållande eller en händelse, som beledsagar sjukdomstillfällena, namn och värdighet af sjukdomsorsak, utan att sambandet mellan orsak och verkan kan uppvisas.

Denna senare orsakliga lära var mycket i svang under forna tider t. ex. under astrologiens blomstring, men hon fortlefver ännu både bland allmänheten och en del läkare. Medicinens historia, äfven af senare datum, är icke fattig på prof af dessa hugskott.

Vill man förebygga ett lidande, så är af yttersta vikt att göra skillnad mellan den *verkliga* och den tillfälliga eller *framkallande* orsaken. Den förra har man att söka *inom* oss, den senare *utom* oss.

Till de kanske mest omtalade sjukdomsorsakerna höra så kallade *förkylningar*. Det ges dock en mängd sundt folk, hvilka sällan eller aldrig träffas af förkylningssjukdomar, så framt de ej för tillfället äro försvagade, t. ex. af omåttligt ätande eller drickande, vistelse i oren luft o. s. v., eller på annat sätt gjort sig mottagliga för dessa slags sjukdomar, hvilka träffa hufvudsakligen kroppens slem- och senväfnader.

En blomstrande yngling eller flicka kan trots sin vackra yta vara ganska svag. Man bevistar en bal, färdas hem under mer eller mindre ruskigt väder, sjuknar in i »katarral feber», och man skyller på förkylning såsom den *verkliga* orsaken. Man talar i dessa fall om den stora skillnaden mellan värmen inne och ute och om faran af så hastig värmeväxling. Men det är dock en alldaglig erfarenhet, att många tusen personer i vår nord oupphörligen vintertiden utsätta sig för denna växling utan att »förkyla» sig. Mången utsätter sig för än större värmeväxling under ett finskt badstubad eller turkiskt bad utan att förkyla sig. — Att fall förekomma, där man knappast kan uttala någon annan *verklig* orsak än förkylning nekas ej, men i vanligaste fall bör orsaken sökas i personens egen konstitution, vare sig medfödd eller förvärfvad, d. v. s. i missvårdad kropp.

Väderleken göres oftare till en *verklig* sjukdomsorsak än den förtjänar. Vårluften skylles för att orsaka lunginflammationer, sommarens luft slår sig på underlif och nerver, septemberluften gör diarréer, vintern alstrar lunginflammation, om han är torr, luftrörskatarrer och reumatism, om han är våt. Sålunda skulle under hela året hvarje årstid framkalla olika grupper af sjukdomar och människan själf vara alldeles oskyldig i denna sak. Nej, det måste finnas mottaglighet eller disposition, svaghetstillstånd, sjukdomsanlag för att de tillfällighetsorsaker, som väderleken framkallar, skola kunna verka. Att nu söka förebygga de s. k. förkylningssjukdomarne på det vanliga sättet genom att motarbeta eller undfly tillfällighetsorsaken måste alltid bli otillfredsställande,

ty vi skola då aldrig lyckas att i någon större utsträckning göra oss till herrar öfver samma orsaker. Alldeles samma förhållande inträffar, om vi ständigt söka undfly sådana föranledande orsaker som en del smittämnen. Ju mera vi taga vår tillflykt till en långt drifven jakt på dessa smittämnen, dess mera försenas förvärfvandet af oemottaglighet för dem.

Till den hvardagliga läran om förkylning hörer också den om »inslagning» af en del hudutslag t. ex. skabb. Det var ej så synnerligen längesedan, som äfven läkare påstodo, att en del sjukdomar, äfven lungsot, kunde uppstå af skabbens allt för häftiga behandling; och de fordrade därföre dess fördrifvande med en mängd invärtes, blodrenande medel. Koppor, mässlings- och skarlakansfeberutslag ansågs än farligare, och det borde befordras till blomstring genom att hålla de sjuke afstängda från frisk luft uti väl uppvärmda och tilltäppta rum; de borde ej ens byta om linne och ej heller få dricka friskt vatten utan helst fläderté. Denna åsikt hänger ännu segt i folket och orsakar mycket motstånd vid febersjukdomars förnuftiga, hygieniska behandling med frisk luft och friskt vatten ut- och invärtes.

Med ett ord, öfver allt hör man »förkylning» framhållas såsom en första grundorsak till en mängd sjukdomar, och detta helt naturligt, då hon alltid dock är en *föranledande* sådan eller *medverkande**, och det fordras mer än vanlig logisk öfning för att söka den verkliga orsaken hos vår egen konstitution. Liksom en frisk tand ej blir säte för smärta, då man utsätter sig för »förkylning», men väl en sjuk tand kan bli värkande vid minsta drag, så förhåller det sig ock med öfriga förkylningssjukdomar, reumatism, katarr o. s. v. Grundlaget måste i ett eller annat hänseende vara bristfälligt; den förkyldes kroppsliga vård (somatiska kultur) är missriktad, eller också är ärfd svaghet för handen.

Bland viktiga sjukdomsorsaker i enskilda fall framhålles på samma sätt ett begånget *dietfel.* Ett dietfel gör dock ganska ringa skada på friska matsmältningsorganer, så länge det ej ofta upprepas, men däremot kan det orsaka långvarigt lidande hos sådana personer, som från ungdomen blifvit orätt uppfödda, vare sig födans mängd eller beskaffenhet stått i allt för stort missförhållande till kroppens behof. En af vårt århundrades bättre filosofer har på ett populärt sätt formulerat det kvantitativa missförhållandet i detta hänseende. Om de, hvilka äta mera än de behöfva, gåfve hvad

* Denna orsaksgrupp har äfven kallats »*utlösande*», liksom man talar om att en kraft *utlöses* eller omsättes i en *verkan* (eller annan kraft).

de ha för mycket till dem, som ha för litet att äta, så skulle flertalet få nog, och minst hälften af alla sjukdomar skulle upphöra». En missriktad somatisk kultur är sålunda äfven här lidandets grundorsak.

Af de anförda exemplen se vi sålunda, att de *föranledande* orsakerna vanligen äro att betrakta som eldgnistor i ett för handen varande explosivt ämne. Men det är undanskaffandet af detta senare, som utgör den s. k. positiva medicinens uppgift. Det är naturligt, att det ej ligger inom dennas maktområde att på den somatiska kulturens väg — den enda riktiga — kunna bereda *hvarje* individ absolut motståndskraft mot alla möjliga *föranledande* sjukdomsorsaker. Men det är ock klart, att, om en *verklig orsaksbehandling,* i synnerhet af de stora folksjukdomarne d. v. s. de *urartande,* någonsin skall vinna inträde inom medicinen, så måste dennas ledare och förvaltare mera än hittills egna sina krafter åt forskning efter grundorsaker för att mot dessa rikta våra angrepp. I dess ställe hafva medicinens anhängare genom århundraden liksom tagit till uppgift att underhålla öfvertron på sjukbehandlingen, liksom vore hon den enda helsoförande kraften, och då medicinen på senare tider vändt sig mot en del orsaker, t. ex. till smittosamma sjukdomar, har angreppet uteslutande gjorts mot föranledande sådana. Hvad vi i våra dagar kalla hygien rörer sig blott delvis inom *verkliga grundorsaker* till sjukdom. Hon är att betrakta blott som ett *första* trappsteg till folkens somatiska kultur. Därför är ock hennes verkan, då hon som bäst arbetar, icke större, än att urartningar ohejdadt kunna inrota sig hos ett folk, i synnerhet inom nervsfären, men äfven inom andra organsystem.

Våra dagars hygien liknar också den alldagliga, enskilda och allmänna sjukvården däruti, att han hufvudsakligast traktar efter att uppehålla individens lifslängd och öka folkmängden, men bekymrar sig mindre om att höja dess lifskraft. Vi ha ock längesedan kommit till insigt om, att det ensidiga arbetet på förstärkning af lifslängden (det kvantitativa lifvet) hos ett folk sent omsider måste medföra sänkning af lifskraften (det kvalitativa lifvet) eller af folkets allmän-helsa.

Det är den gängse oklara uppfattningen af detta sakförhållande, som gör, att våra ansträngningar inom sjukvård och på senare tid äfven inom offentlig helsovård kanske allt för mycket prisas. Hvad den individuella sjukvården beträffar, så har hon genom århundraden bidragit att undanskymma och hindra verklig *orsaks*-behandling, så att hon i kampen mot folkens sjukdomslidanden kommit att utöfva samma ringa inflytande på detta, som

almosegifvandet på fattigdomens afvärjande. Medicinens utöfvare hafva härigenom kommit att intaga en ställning, som erinrar om t. ex. en skoflickares, hvilken med händerna i fickan begärligt spörjer efter, att ett skoplagg måtte brista sönder, på det att han måtte sättas i tillfälle att visa sin skicklighet och något förtjäna till lifsuppehälle. Och i bästa fall höljes detta från lägre kulturstadier ärfda sätt mot lidande i en medeltida barmhertighets mantel.

(Forts.)

Andliga intrycks inflytande under sjukdom.

(Utdrag ur ett föredrag af med. d:r H. J. Vetlesen hållet i »Norsk förening för helsovård».)

Låt oss öfvergå till, hvad vi i allmänhet förstå med *allmänsjukdomar* och t. ex. börja med någon *febersjukdom.* Liksom vi visserligen måste medgifva, att ett själsintryck i och för sig kan vara nog till att *frambringa* feber, d. ä. höja kroppstemperaturen och framkalla därmed förbundna funktionsförändringar och illamående, så är det ännu mera påtagligt — och det för både lekman och läkare — att ett själsintryck af obehagligt, skräckinjagande eller nedstämmande slag *rätt ofta förvärrar en redan förefintlig feber.* För läkaren är detta en mycket vanlig iakttagelse. Han kommer till en patient, som han kanske samma eller föregående dag funnit rätt bra med blott helt ringa feber; han finner honom nu uppjagad, orolig, varm, med hufvudvärk och blossande kinder; termometern visar en temperaturförhöjning, som han efter noggrann undersökning och af alla tecken för öfrigt icke kan förklara. Så examinerar han patienten och får alldeles riktigt fram, att han (hon) fått någon sorglig underrättelse, haft något husligt bekymmer, något obehag med ett af barnen o. s. v. Sådana fall kunna jämförelsevis ofta iakttagas under *barnsäng,* då kvinnan synes vara särdeles disponerad för att vid de minsta sinnesintryck bli uppjagad och altererad. Då nu barnsängen, om den också i strängaste mening icke är en »*sjukdom*» och sålunda kunde tyckas icke höra hit, likväl lätt gifver anledning till inträdandet af sjukliga förändringar och för öfrigt af omgifningen ofta ses med mera bekymmer och oro än månget sjukläger, så är det icke utan intresse att äfven här aktgifva på, hvad som kan störande inverka på det lugna förloppet.

Jag blef en gång sent på aftonen hämtad $1/2$ mil ut på landet till en barnsängskvinna. Hon hade blifvit förlöst för 7 dagar sedan, och allt hade hittills aflupit fullkomligt normalt, men nu hette det, att hon hade fått frossa och stark feber. Detta visade sig också vara förhållandet. Där funnos alla tecken till feber, ängslan och oro. Jag fann emellertid intet, som kunde förklara febern, men antog en sinnesrörelse, hvarom jag dock icke på stället fick någon upplysning. Patienten lät lugna sig, då hon fick höra, att någon fara icke förelåg, och nästa dag var allting åter i god ordning. Jag erhöll nu den upplysningen, att grunden till gårdagens feberattack låg däri, att en »gesäll» hade

kommit in i köket, som var beläget bredvid barnsängskvinnans rum, och då hon var ensam hemma med en tjänstflicka, hade hon häraf blifvit häftigt förskräckt.

År 1886 behandlade jag en ung fru för en farlig barnsängsfeber, från hvilken hon emellertid fullständigt tillfrisknade. Vid hennes andra barnsäng 2 år därefter gick allt fullkomligt normalt till tredje dygnet. Jag blef då efterskickad på grund af uppkomna febersymptom. Dessa förklarade patienten själf ha uppstått plötsligt, i det hon blifvit mycket ängslig, då hon fått fatt i ett stycke flanell, hvilket hon igenkände såsom ett, som blifvit användt vid den föregående barnsängen. Oron och febern följde omedelbart efter hvarandra, ehuru tygstycket strax blef bortskaffadt utan att ha blifvit användt. Febern upphörde emellertid icke, men höll sig på en moderat höjd (temp. 38,2—38,6) äfven de följande dagarne, liksom där uppträdde *smärtor samt ömhet i underlifvet,* som varade en vecka.

Jag har med dessa exempel icke velat påstå, att vederbörande på grund af de mottagna sinnesintrycken ådragit sig en *verklig barnsängsfeber,* sådan som vi i strängaste mening uppfatta denna sjukdom, nämligen som en infektionssjukdom, betingad genom inträngandet i organismen af vissa bestämda mikrober eller bakterier. I det första af de meddelade fallen tror jag icke, att frågan var härom, i det jag måste framhålla, att det är en stor skilnad mellan *feber i barnsängen* och verklig *barnsängsfeber.* I det andra fallet däremot torde möjligen finnas hållpunkter för det antagandet, att en lätt och lokalt begränsad form af barnsängssmitta verkligen förelegat. Jag vågar dock, som sagdt, intet bestämdt härom påstå. Men jag vill icke desto mindre ingå på spörsmålet i dess allmänlighet, då det både har sitt stora intresse och i verkligheten har en betydlig räckvidd.

Är det alltså tänkbart, att en individ blott och bart genom ett sinnesintryck kan ådraga sig en smitto-sjukdom, som han eljest skulle gått fri ifrån?

Är detta i allmänhet tänkbart, så är det ännu mera tänkbart för en barnsängskvinna, som i många afseenden är att likställa med en redan sjuk.

Jag tror, att det icke blott är tänkbart, utan att det faktiskt också sker. Låt oss föreställa oss, huru det öfver hufvud tillgår, när en smittande sjukdom skall bryta sig in i den mänskliga organismen. Sjukdomsgiftet, som vi enligt vår tids vetande i de flesta fall antaga vara ett eller annat slags mikrober, är beroende af två ting för att kunna slå rot, alstra sjukdom och anställa vidare förödelse.

Det ena är vederbörandes disposition eller mottaglighet, som antingen kan vara på förhand gifven eller vara olika på olika tider. Jordmånens beskaffenhet har lika mycket att betyda som själfva sädeskornet. Det tjänar ingenting till att så äfven det kraftigaste frö på allfarväg eller bland stenar. Men nu är det högst sannolikt och rimligt, att sinnesbeskaffenheten, själstillståndet hörer till de faktorer, som göra jordmånen i mig mer eller mindre skickad och mottaglig för utsäde af sjukdomsfrön. Själsintryck, som försvaga eller förlama min kraft, göra jordmånen gynnsammare för sjukdomsfrön, liksom om-

vändt glada, uppmuntrande intryck torde få antagas låta sjukdomsfröen falla maktlösa på stenmarken.

Det andra, hvaraf sjukdomsgiftet är beroende för att kunna anställa någon ödeläggelse, är den kamp, det strax vid sitt inträngande i organismen, alltså vid sitt försök att gro, får med dennas egna celler. Dessa stå på post mot de inträngande bakterierna, börja en häftig strid mot dem, förtära dem med hull och hår och gifva först då efter, när fienden blir dem för stark, blir dem öfverlägsen i antal — och så ha vi sjukdomen i gång. Det kommer således an därpå, att kroppens celler äro så starka, så öfverlägsna som möjligt, då sjukdomsbakterierna måste bita i gräset, och där blir ingen sjukdom af, eller den sjukdom, som börjat, upphör. Nu synes icke kunna råda tvifvel om, att äfven nerverna ha med denna sak att göra liksom med så mycket annat. Nerverna kommendera på ett eller annat sätt cellerna i deras vakttjänst och i deras strid. Sinnesintryck, som verka genom nerverna, komma därvid att få inflytande på stridens utgång. Nedstämmande, försvagande intryck skola göra nervkommandot och därigenom cellernas kamp matt och svag, så att fienden behåller slagfältet. Omvändt verka uppmuntrande, glada intryck såsom en krigsfanfar, sporrande till kraftigt försvar med segern till lön.

Det saknas icke hållpunkter för det antagandet, att så i verkligheten tillgår, och jag är icke ensam om den meningen, att t. ex. verklig barnsängsfeber af elakartad beskaffenhet på detta sätt kan vara betingad af något vidrigt själsintryck hos barnsängskvinnan. Detta är ju icke heller mera otroligt här än vid en koleraepidemi, då man ju med säkerhet antager, att sjukdomens framfart i hög grad gynnas af den fruktan och ångest för att blifva angripen, hvari man går.

Jag har ett litet exempel på, hvad ett sinnesintryck af vänliga, uppmuntrande ord kan uträtta just under en sjukdoms första inträngande i och anfall på organismen. Jag vågar icke säga, om det rör sig om en smittosjukdom eller icke, och fallet är ganska hvardagligt, men dock är det rätt karaktäristiskt och dessutom mig meddeladt af en särdeles pålitlig och intelligent iakttagare.

Min meddelare berättade, att han såsom yngre man en dag blef angripen af starkt illamående med feberkänningar, maktlöshet och alldeles ur stånd till arbete med en djup känsla af sjukdom, som gärna föregår en större, allvarligare sjukdom. Han lemnade sitt arbete och gick hem för att lägga sig till sängs, men kunde blott med möda släpa sig fram. Då han passerade gårdsrummet i sitt hem och skulle begifva sig upp på sin kammare, öppnades ett fönster, och en röst, som kom från en släktinge, hos hvilken han bodde, frågade, om han ville följa med på teatern. Han blef alldeles förbryllad, tanken syntes honom icke blott omöjlig, utan rent af löjlig, men — i sin förvirring svarade han »ja» och där stod han. Med sin något undfallande natur ansåg han icke möjligt att förebära, det han var sjuk och säga nej, och trots den vånda, hvari han kände sig, lät han sig viljelös dragas med. Han gick alltså på teatern, började småningom följa med, log först litet, sedan allt mer och mer,

och då föreställningen var slut, hade han icke blott haft utomordentligt roligt, utan hvarje spår till sjukdom var dessutom liksom bortblåst. Han har sedan aldrig kunnat glömma denna underkur.

Ludvig Holberg blef på en af sina resor sjuk i feber, sannolikt »frossa» och låg i Genua så svårt angripen, att han trodde, det han aldrig skulle repa sig mera; men, såsom han själf uttrycker sig, han »satte ett hårdt hjärta emot sjukdomen» och kom i väg till Rom, stannade där en hel vinter, ständigt med sin feber i kroppen, gick så, för att skaka af sig den, till fots öfver Apenninnerna och Alperna till Paris, men lyckades icke att åter bli frisk. Han drog då vidare till Amsterdam, och hvad som hittills icke lyckats honom, det lyckades honom i denna stad, i det att, såsom han själf berättar, febern med ens lemnade honom, då han en afton i en vänkrets fick njuta af god kvartettmusik. Holberg var nämligen en lidelsefull älskare af musik, spelade bra fiol, men var i synnerhet en utmärkt flöjtblåsare.

I Dresdenergalleriet finnes, om jag icke missminner mig, en mycket bekant bild, föreställande Ganymedes, som bortföres af örnen. Den är obestridligen ganska realistisk, men på samma gång så harmlöst naturlig och så slående komisk, att den omöjligen kan väcka förargelse. Ganymedes ångest står icke blott målad i hans ansikte, utan det händer honom det mänskliga, som har händt så många, när skräcken kommer plötsligt. Man har sett detsamma under sjukdom och med öfvermåttan välgörande effekt.

Vid *njursjukdom med vattusot* eller vid den s. k. *bukvattensoten*, då urindrifvande medel spela en framstående roll vid behandlingen, har det händt, att en plötslig skräck verkat, hvad man med de mest olika medikamenter förgäfves har eftersträfvat. En engelsk läkare berättar om en sjöman, som från ett skeppsrå föll öfver bord. Han blef lyckligen uppfiskad igen och hade ingen skada lidit, men, som han själf sade, han höll på att dö af förskräckelse, och så snart han kom upp aflemnade han en gallon (4 à 5 liter) urin eller mera och därmed var hans sjukdom kurerad.

En annan engelsk läkare berättar om en 19-årig kvinna, som led af bukvattensot, och som brukat de sedvanliga medlen men till ingen nytta. Vid en läkarkonferens blef då beslutadt, att där utan uppskof skulle företagas en operation, i detta fall en tappning. Patienten motsatte sig detta under största ångest, och hennes förskräckelse för detta blotta förslag var så stor, att följden blef en massafsöndring af urin, och efter få dagars förlopp var sjukdomen härmed fullständigt häfd.

(Efter »Husmoderen.»)

Lysol, ett nytt smittrenande medel.

Om detta nya smittreningsmedel, som i dessa dagar omtalas såsom verksamt äfven mot kolerasmittan, meddela vi här några upplysningar, hemtade ur finsk »Tidskrift för helsovård:»

Lysol, som är en brun, klar vätska af oljeaktigt utseende och svagt aromatisk, kreosotartad lukt, utgör en lösning af stenkolstjära (kresol) i en lösning af ett bestämdt slags fettsåpa. Lysol är i alla förhållanden löslig i vatten samt

bildar med destilleradt, liksom äfven med icke kalkhaltigt vatten en fullkomligt klar lösning af svagt gulaktig färg. Denna lysolens vattenlösning skummar liksom en lösning af tvål eller såpa och kan därför användas till tvättning; den kännes för handen som såplösning, verkar icke etsande samt gör i svag koncentration huden mjuk och smidig. En lösning af 3 delar lysol på 1,000 delar vatten (0,3 proc.) angriper icke kroppens slemhinnor, t. ex. munhålans, men en starkare lösning åstadkommer en brännande känsla, som dock åter försvinner efter afspolning med vatten.

Enligt anställda försök dödar lysolen redan i svag lösning flertalet bakterier. Så fann prof. Schottelius i Freiburg, att tyfusbakterier dödas inom förloppet af 20 minuter af en lysollösning, som på 1,000 delar vatten innehåller 3 delar lysol. Detsamma är äfven fallet med kolerabaciller. Äfven mjältbrandsbakterier och deras sporer dödas af en sådan lysollösning inom samma tid. Denna lysolens bakteriedödande förmåga öfverstiger icke obetydligt den desinfekterande förmågan hos flera andra desinfektionsmedel. Så måste man t. ex. af karbolsyra använda betydligt starkare lösningar än af lysol för att vinna samma resultat.

På grund af lysolens ofvan omtalade egenskaper har man i utlandet redan begynt använda densamma i det praktiska lifvet och varit synnerligen tillfreds med dess verkningar.

D:r Simmonds har försökt att därmed desinfektera tarmuttömningar härrörande från personer lidande af sjukdomar förenade med diarré och har därvid funnit, att en 5-procentig, ja t. o. m. 2-procentig lysollösning redan inom förloppet af några minuter förmår döda alla i de lösa tarmuttömningarne förekommande bakterier. Han råder därför att vid alla sjukdomar med lösa afföringar, där man kan misstänka, att tarmuttömningarne innehålla sjukdomsalstrande bakterier (t. ex. tyfus, diarré, rödsot, barnkolera) slå en 5-procentig lysollösning i kärlet samt efter dess tömmande skölja detsamma med en lika stark lösning. Äfven sjukskötaren bör skölja händerna i en liknande lösning.

De från lungsotspatienter härrörande upphostningarne, hvilka innehålla tuberkelbaciller, har man likaledes försökt desinfektera medels lysol och man har funnit, att sådant väl låter sig göra. Dock behöfves härtill, enligt doktor Spenglers undersökningar, en 10-procentlig lösning samt en tid af 24 timmar, medan d:r Gerlach funnit, att en 5-procentlig lösning förmår utöfva samma verkan inom förloppet af blott tre timmar. Denna lysolens verkan understödes i hög grad därigenom, att lysollösningen löser de ofta segflytande upphostningarne till en tunn-flytande massa, något som icke är fallet med öfriga desinfektionsmedel, hvilka man, ehuru utan framgång, försökt att för detta ändamål använda. Detta medel förordas därför äfven till användning i spottlådorna, då det gäller att förstöra de i upphostningarne förekommande tuberkelbacillerna.

Äfven för desinfektion af tvättkläder är lysol ett godt medel. Det fläckar icke kläderna, kan såsom tvål användas till tvättning samt dödar de i de orena kläderna i mycket riklig mängd förekommande bakterierna. Enligt undersökningar anställda vid barnsjukhuset i Leipzig, där de sjuka barnens alla tvättkläder nedläggas i en 1-procentig lysollösning, äger denna under obegränsad tid förmågan att tillintetgöra alla bakterier. Det visade sig nämligen, att en lysollösning ännu efter 21 dygns oafbruten användning förblef bakteriefri, oaktadt densamma då var i högsta grad förorenad med de späda barnens vidhäftande afföringar. Endast då vätskan undersöktes kort efter det de nya orena kläderna blifvit nedlagda i densamma, innehöll den ett mindre antal bakterier, beroende därpå att lysollösningen då ej ännu hunnit utöfva sin verkan, hvartill naturligtvis åtgår en viss tid.

Lysolen är därför synnerligen att förorda till desinfektion af tvättkläder härrörande från smittosamt sjuka personer. I ett större kärl med 1-procentig lysollösning nedläggas kläderna omedelbart efter det de blifvit borttagna från den sjuka, få ligga här 5—6 timmar samt kunna sedan utan fara för spridande af smittan öfverlemnas till tvättning. Detta förfaringssätt ställer sig icke heller dyrt, ty samma lösning kan fortfarande användas, så länge blott en tillräcklig mängd af densamma finnes i behåll.

För öfrigt är lysolens pris jämförelsevis billigt. En kilo af densamma kostar nämligen, om större parti tages, blott omkring 3 kronor.

Koleran i Paris omgifningar.

Under flera månader har omtalats, att koleraliknande fall förekommit i Paris omgifningar. Ehuru det varit bekant, att dödligheten bland de insjuknade uppgått till 50 proc., har man dock envisats att kalla sjukdomen »inhemsk kolera», hvilket äfven af vissa bakteriologer bestyrkts. Nu har man dock, sedan oron för farsotens utbredning lagt sig, erkänt, att farsoten icke kan skiljas från asiatisk kolera.

Närmare upplysningar om denna märkliga farsot ger oss d:r Robert Kutner (Berlin) i senaste numret af »Die medicinische Wochenschrift», hvilka, han till största delen har den franska bakteriologen prof. Netters underrättelser att tacka för, och af hvilka vi hemta följande:

1) Förnämligast, ja nästan uteslutande är området vester om Paris angripet, 2) den vid Seine åt flodens mynning till belägna trakten är smittohärden. Hela Frankrike utom detta gebit, likaså själfva Paris, har ända till denna stund förblifvit fullständigt fritt från smittan. De fall af asiatisk kolera, som införts till sjukhusen i Paris, äro samtliga inkomna från det angripna området. Antalet af de för tillfället i äkta kolera insjuknade, som befinna sig i Paris' sjukhus, öfverstiger 100 — men intet fall härstammar, såsom redan omnämnts, från själfva Paris. Smittan började i Norteme och säkert i det öfverbefolkade tullhuset därstädes; den 5 April kom därifrån det första fallet, hvarvid kommabaciller påvisades. Redan den 8 April följde från Puteau, Neuilly och St. Denis liknande fall; den 11 April iakttogs det första fallet i Surennes. Det kan knappast vara något tvifvel om, att smittan på dessa orter samtidigt utbrutit. Till Pongy och Montreuil har uppenbarligen smittan förts genom personer från Nanterre, som besökt släktingar på de sistnämnda orterna. Det är intressant veta, att utom de senare, som redan insjuknat och dött, ingen vidare på dessa orter smittats af kolera. Man måste datera epidemiens början i trakten af Paris från de första dagarne i April.

På hvilket sätt koleran kommit just till Paris' vestliga omgifning är inhöljdt i fullständigt dunkel. Undersökningarne häröfver hafva ännu icke afslutats; blott förmodanden låta uttala sig. Det är i alla fall förvånande, att smittan från April ända till denna dag blott slagit sig ned i trakten nedåt Seinen, just där denna flod lemnar Paris. Det ligger därför nära till hands att kasta skulden för epidemien på Seinen, som nedanför jättestaden mera liknar en komplikation af de mest olikartade afflöden än en flod! Ett särskildt bevis härför utgöra de båda städerna Argenteuil och d'Aubervilliers. Argenteuil hemtade ända till för kort tid sedan sitt vatten från floden Loire. Men då vattenståndet blef något lågt därstädes, måste man taga sin tillflykt till Seinens vatten. Från denna dag började epidemien i Argenteuil! Det samma var förhållandet vid d'Aubervilliers, som vanligen erhöll Marne-vatten; äfven här begynte sjukdomsfallen allt ifrån den dag, då Seine-vatten användes! Man ser sålunda, att Montreuil och d'Aubervilliers, de enda öster om Paris angripna orterna, båda hafva sina särskilda orsaker att tacka för sin andel i epidemien.

Dricksvattnet i Paris lemnar för närvarande ännu mycket att önska. Blott en del af arrondissementen kunna förses med rent källvatten; de öfriga erhålla för att täcka behofvet alltid omvexlande (med vattenledningsvattnet) tillpumpadt Seinevatten. Men till nästa vår ämnar man iordningställa en vattenledning, som skall förse hela Paris med källvatten. Att Seinen verkligen är orsaken till den nuvarande epidemien kan man, som sagdt, blott förmoda; öfverensstämmelsen i tiden med kolerans uppträdande i Ryssland lemnar ju allt jämt rum för den tanken, att på hittills icke kända vägar en fortskaffning af smittan ägt rum, och att de ogynnsamma vattenförhållandena nedanför Paris blott utgöra det predisponerande momentet.

Att man har att göra med asiatisk kolera i det vestliga, 1 mil från Paris belägna området, synes nu vara utom allt tvifvel. Icke blott de kända företeelserna hos de sjuka äro fullständigt för handen, utan äfven talrika bakteriologiska undersökningar på lefvande och döda ha framvisat Kochs kolerabacill. Vid de koleraliknande fallen utan kommabaciller lär bacterium coli nästan regelbundet påträffats. En del af *dessa* fall har inträffat inuti Paris.

Ännu har epidemien, så vidt det gäller fall af asiatisk kolera, icke öfverskridit Paris' murar; men det kan ju ske på en natt! Då ligger faran mycket nära för vidare spridning.

Toms löfte.

Bruket af tobak är hvarken snyggt, nödvändigt, naturligt, renligt eller anständigt. Man kan icke en gång, såsom fallet är med förtärandet af spirituosa, säga, att det blott är ett missbruk af en naturlig aptit; ty, minst sagdt, är det en snillrik mekanisk uppfinning att inympa förgift i kroppen och rubba hjärnans verksamhet. Det är en vana, som man själf förvärfvat sig, och den öfverhand det dagligen tager beror hufvudsakligen på de smås stora förkärlek att efterapa äldre personer, som äro slafvar därunder.

Låtom oss besöka en pension. Vi se en grupp af fem gossar; fyra röka cigarretter, men den femte är blott en åskadare af de andras inbillade njutning. Helt naturligt erbjudes han en cigarrett, men han vägrar att taga emot den med ett kort:

»Jag röker ej.»

Detta yttras i en så allvarlig och bestämd ton, att hans kamrater utbrista:

»Tom, säg oss hvarför du icke röker.»

»Jo,» fortfor han, »jag skall gifva eder tre orsaker därför. *För det första* hörde jag en gång en läkare säga, att ingen kunde begagna tobak utan att skada nerverna och matsmältningsorganen samt på tusen och ett andra sätt förstöra sin kroppsliga helsa. Jag föresatte mig därför att ej göra det, som blott blefve till skada för mig, och jag röker följaktligen icke. *För det andra* tycker jag om goda böcker, och jag har beslutit mig för att lägga alla pengar, som jag, om jag hade rökt, skulle hafva utbetalt för cigarretter, i en sparbössa, och

vid slutet af hvarje år köper jag mig goda och nyttiga böcker därför. Jag önskar I kunden blifva i tillfälle att se mitt rökbibliotek tjugufem år härefter. I skullen tvifvelsutan då, om ej förr, inse nyttan af att vara fri från den dåliga vanan att röka. *För det tredje* har jag den bästa moder, som någonsin lefvat; och när jag skulle lemna hemmet för att resa till denna skola, befarade hon, att jag skulle börja röka, hvarför hon tog mig afsides och sade till mig: 'Vill du gifva mig ett löfte, Tom, och lofva att hålla det?' 'Jag vet ej, om jag kan,' svarade jag, 'jag tycker ej om att lofva något.' 'Men,' sade hon, 'jag vet, att du kan hålla det, och jag frågar dig blott, om du vill gifva mig ett löfte, som du med lätthet kan hålla.' Hennes ständiga godhet mot mig framstod nu mer än någonsin förut för mitt sinne, och jag kunde ej annat än säga: 'Ja, *jag skall hålla det,* hvad är det? Och, kamrater, med sina blåa ögon skådade hon in i mina samt sade: 'Min gosse, jag har vakat öfver dig natt och dag, när du varit sjuk; jag har suttit uppe med dig nästan oafbrutet under sex veckor, emedan jag älskar dig så högt. Tom, jag kunde dö för dig, så mycket håller jag af dig. Därför vill jag, att du skall lofva mig att aldrig begagna tobak i någon form, så länge jag lefver.' Gossar, jag såg in i de där blåa ögonen och kom ihåg allt hvad hon hade varit för mig. Undren I då, att jag sade till henne: 'Moder, medan jag lefver, skall jag aldrig, nej, aldrig röra vid tobak!' Kamrater, jag röker icke och kommer aldrig att göra det.»

Det kallar jag manlighet, sant moraliskt hjältemod, och det är just hvad vi behöfva i alla skolor och kyrkor i vårt land. Våra gossar skulle då lära känna, att det är hedervärdt, rätt och kristligt att vara trogen samvetet, modern och Gud. Måtte Gud välsigna våra mödrar! *D:r J. W. Redden.*

Hvilken är Sveriges äldsta hafsbadinrättning?

Om äran häraf hafva Gustafsberg och Strömstad täflat, men åldersmeriterna torde fordra ytterligare bevis. Den gamle badintendenten d:r LÖNNER, som fungerade i många år vid Gustafsberg, påstod, att denna badinrättning var äldst. Huru som helst torde följande annons vara en bland de äldsta rörande våra hafsbad och möjligen af intresse att jämföra med nutidens badannonser.

»För dem, som till saltsjöbads nyttjande ämna besöka *Strömstad,* såsom det härtill mest passande stället i Riket, varder tillkännagifvet, att i denna stadens Helsobrunns åbyggnad befinnes utmed hafvet en badinrättning af trenne smärre rum med eldstäder och behörigt pumpverk, nu så förbättrad, att man därmed kan vara belåten. Tjänligaste tiden för vistandet här är från den 25 nästkommande Juni till Juli månads slut, då man, om så behöfves, tillika kan begagna ställets fördelaktiga Helsovatten.

Undertecknad anskaffar efter skriftlig anmodan såväl rum som spisning, det sednare för 40 sk. Riksg. om dagen.

Strömstad den 7 Maj 1807. FREDR. MARIN.
Med. Doct. Prov. Med. m. m.»

Denna annons återfinnes i »Inrikes Tidningar» för samma år n:r 55 den 26 Maj. Sacklén berättar, att D:r Marin, som år 1809 transporterades såsom prov. medicus till Uddevalla, genom sin kraftfulla åtgärd försatte Gustafsbergs brunns- och badinrättning i ett godt skick. Hans erfarenhet vid Strömstad har då kommit Gustafsberg till godo.

Smärre meddelanden.

Sjukligheten i riket under Juli månad har, enligt rapporter till Eira från 87 orter, varit fortfarande i aftagande: 6,283 fall emot 7,653 i Juni. De mest gängse sjukdomarne hafva företett följande antal fall: Mässling 134, skarlakansfeber 254 fall å 38 orter, difteri 210 å 27 orter, nervfeber 180 å 37 orter, kikhosta 298, ros 83, akut reumatism 209, halsfluss 523, akut magkatarr och gastrisk feber 506, diarré 1,558, lung- och strupkatarr 1,823, lung- och lungsäcksinflammation 396, inhemsk kolera 22, strypsjuka 10, barnsängsfeber 10 och influensa 31 fall.

Kolerafria städer. Det är en af prof. PETTENKOFER gjord iakttagelse, som erfarenheten ständigt bekräftar, att vissa orter äro nästan oemottagliga för koleran. Inkommer där farsoten, så slocknar den snart ut, äfven om den går i omgifningen. Såsom sådana för koleran otillgängliga städer hafva gjort sig kända i Frankrike *Lyon* och *Versailles,* i Tyskland *Salzburg, Stuttgart, Innsbruch, Würzburg* och *Karlsruhe* samt i vårt land *Falun, Säter, Hedemora, Nora, Linde, Luleå, Skellefteå, Östhammar, Vimmerby, Trelleborg, Engelholm, Laholm, Varberg, Ulricehamn* och *Falköping.* — Rörande några bland dessa våra städer torde väl dock orsaken till, att de undgått smittan, få sökas i obetydliga kommunikationer med den öfriga världen mera än i en speciel oemottaglighet.

Kolerans behandling i Kina. En inhemsk tidning i Shanghai offentliggjorde nyligen en artikel af en praktiserande kinesisk läkare om det sätt, på hvilket koleran, denna för Kina särskildt olycksbringande sjukdom där behandlas. Han ordinerar en medicin, som skall intagas het, till kvantiteten motsvarande en väl fyld tékopp. I denna ingå ingefära, ginseng, kinesiska kademummor och ett slags kumminfrö. Härefter erhåller patienten ett medel, af apotekarne vanligen kalladt för *peshu,* som kineserna betrakta såsom ett utomordentligt aromatiskt, nervstärkande retmedel. De begagna det vid fall af hjärnslag, rödsot och reumatism. Fortskrider sjukdomen ända till krampstadiet i förening med känslolöshet i lemmarna, så begagnas *Pæonia albiflora* jämte *Bryonia rutæcarpa* samt en pepparört. Det är ett af de mera vanliga aromatiska medlen i Kina och Japan. Härtill lägges kanelbark.

För att häfva rubbningen i hela organismen ordinerar han svinlefver blandad med tegelstensstoft, taget från insidan af en vanlig ugn, en mixtur känd under namnet »den grymma drakens lefver». Härtill läggas två eller tre uns ingefära.

Förf. anmärker vidare såsom någonting egendomligt, att sjukdomens namn icke förekommer i den kinesiska literaturen före midten af 17:de århundradet, och omtalar, att det inkommit med den nuvarande dynastien från Mandschuriet. Han anmärker bruket af de olika namnen »mandschuriska sjukan» och »främmande koleran».

De amerikanska boningshusens höjd. För de amerikanska boningshusens babyloniska höjd kommer att sättas en gräns. Man var i Chicago betänkt på att utgifva ett förbud mot uppförandet af 15—20 våningars hus, hvilket förbud motiverades af att brandkåren icke kan hämma elden i så höga hus. Men en förening af arkitekter och byggnadsentreprenörer uttalade sig mot ett sådant förbud och fordrade, att eldsläckningsväsendet skulle så ombildas, att intet hinder lades i vägen för byggnadskonstens utveckling genom det sammas ofullkomlighet. Emellertid hafva brandförsäkringsbolagen i Chicago beslutit att hädanefter icke mottaga till försäkring de byggnader, som äro högre än 36,6 m.,

och dessutom alla de hus, som icke äro uppförda af eldfast material och hvilkas höjd öfverstiga 25,9 m. och att höja premien på dylika hittills försäkrade byggnader med 3 %. Då alla amerikanska och utländska i Chicago intresserade försäkringsbolag höra till nämnda förening, torde denna åtgärd åstadkomma en god verkan.

Centraluppvärmning af hela städer. Det storartade föredöme, som några större städer i Amerika hafva gifvit genom att använda centraluppvärmning, har hittills icke vunnit efterföljd i Europa, ehuru man kan säga, att denna metod har framtiden för sig. Det är visst sant, att inläggandet af rör för ånga, varmt vatten eller varm luft i våra gator bredvid kanaler, vattenlednings- eller gasrör, liksom de elektriska ledningarna, måste stöta på betydande svårigheter; men att man en gång måste taga itu därmed och att man äfven kan på ett tillfredsställande sätt utföra det, har en tysk från Aachen vid namn Kürten sökt ådagalägga. Han har uppställt det problemet att på en gång uppvärma alla lägenheterna i ett kvarter. I ett af husen har ångpanneanläggningen sin plats. Den utvecklade ångan drifver först en ångmaskin, som befordrar alstrandet af elektricitet och därigenom ombesörjer belysningen; därefter föres ångan in i den för hela kvarteret gemensamma ledningen för uppvärmning med ånga af lågt tryck. I husen förekommer, utom i köken, ingen eldning, men ehuru man kan koka med ånga och steka vid gaslåga, äro dock kolen oumbärliga. — Nedläggningen af rören möter inga allvarsamma svårigheter; rördiametern är ej stor, och i följd af rörens obetydliga längd och den ringa mängd ånga, som förbrukas, blir värmeförlusten ej så stor och omkostnaderna behöfva ej heller blifva så betydande.

Vattentätt papper. Man löser 5 delar lim i vatten och tillsätter 1 del dubbelt kromsyradt kali. Med denna lösning bestryker man papperet, som då det blifvit torrt och utsatt för ljusets inverkan, har förmåga att motstå fuktighet. Då det är ljuset, som verkar olösligheten, måste limmet förvaras på ett mörkt ställe. (S. J. G. A.-b. cirk.)

Breflåda.

171. **Sockersjuk.** Blåbärsbladen för dekokt skola samlas, då växten blommat, kort innan blåbären mogna. De kunna för vintern förvaras, sedan de torkat, i slutna lådor af järnbleck eller i glasburkar. Dekokten tillagas för blott en veckas behof i sender.

172. **Stockholmsprenumerant.** Om pormaskar hafva vi talat i Helsov. 1891 n:r 16. Där heter det bland annat: »Pormaskarne bortskaffas på mekanisk väg genom talgproppens utklämning. Detta kan ske med fingrarne eller naglarne eller med tillhjälp af en urnyckel, hvars mynning sättes lodrätt midt öfver körtelns mynning. Man kan äfven genom andra mekaniskt verkande medel, t. ex. sandtvål, aflägsna pormaskarne. Samtidigt måste den stegrade afsöndringen af hudtalg bekämpas genom de förut angifna medlen: såpa, alkalier och spirithaltiga ämnen.»

173. **L. M.** Eder åkomma kan icke bedömas utan närmare kännedom om eder person.

174. **En bedröfvad yngling.** Fallandesjuka kan bero på olika orsaker, som framkalla sjukdomen, då en viss känslighet och retlighet finnes i hjärnan. Ifall den framkallande orsaken kan upptäckas efter en *noggrann undersökning af den sjukes hela person,* så skall behandlingen riktas däremot, och har den då ofta stor framgång. Kan orsaken icke upptäckas, så återstår blott att nedsätta den sjukes känslighet i hjärnan, hvilket sker genom intagning af bromsalter eller genom hypnotism; det kan ock i viss mån ske genom vattenbehandling.

175. **O. S—n, mek. arbetare.** Att upplysa kroppens inre delar eller hålor med glödlampor så kraftigt, att sjukdomsalstrande bakterier därigenom skulle dödas är otänkbart. Glödlampors ljus har för öfrigt icke samma verkan som solljuset.

176. **Rad. Ipecæcuanka.** När Ni rengjort edra händer med klorkalk och soda, måste de *väl* sköljas i rent ljumt vatten, hvarefter Ni gnider in dem med lanolin. — Härigenom torde ändamålet vinnas.

Annonser.

Stockholm, Hemlandsvännens tryckeri, 1892.



HELSOVÄNNEN

TIDSKRIFT FÖR

ALLMÄN OCH ENSKILD HELSOVÅRD.

Årg. 7. UTGIFVARE N:r 17.
1892. D:r E. W. WRETLIND. 1 Sept.

Pris i Skandinavien: 2 kr. 50 öre för helt, 1 kr. 50 öre för halft år.

Koleraskydd och kolerabehandling medelst vatten.

Då allas sinnen i dessa dagar äro vända till den fruktade asiatiska gästen, torde vi ock böra säga våra läsare några goda råd rörande densamma. Vi hafva fått en särskild anledning därtill genom att en uppsats med ungefär ofvanskrifna rubrik af den kände vattenläkaren professor W. WINTERNITZ i Wien nyligen varit synlig i hans vetenskapligt hållna »Blad för klinisk hydroterapi.» Man är ju icke benägen tro, att några *säkra* vare sig skydds- eller botemedel finnas för koleran; ej heller att farsoten kan hvarken motas eller botas med »bara vatten». Men den stora aktning, som prof. WINTERNITZ åtnjuter i läkare-världen, gifva hans ord en större tyngd, ett högre värde än andras. Vi vilja därföre för våra läsare i sammanhang redogöra för hans uppsats om kolerans förekommande och botande med vatten.

Hvad angår *vatten såsom skyddsmedel* mot koleran, så stödjer sig författaren endast på vattnets *erkända* förmåga att vara dels ett renings- och dels ett härdningsmedel. En ytterlig grad af personlig renlighet kan icke vara annat än af stor vikt mot koleran,

lika väl som mot andra smittosamma sjukdomar, synnerligen om smittan icke är af sådan natur, att den kan inandas utan kommer i oss endast genom mat och dryck. Och man antager för närvarande, att kolerans smittämne, åtminstone i regel, på detta sätt inkommer i oss. Att väl hålla händer, ansikte, bordservis, kokkärl m. m. rena är ju då en nära liggande plikt. Erfarenheten lär också, att koleran mest angriper de fattige, som icke äro så noga i dessa hänseenden.

Men vatten kan vara ett skyddsmedel mot koleran också genom dess förmåga att stärka och härda kroppen. En stark person står alltid bättre emot farsoten än andra. Specielt är det ju af vikt att till skydd mot koleran hafva en stark mage, som icke har benägenhet för diarré. Bägge dessa syften — kroppens och magens stärkande — kunna vinnas genom yttre vattenbehandling. Principerna för denna äro i korthet följande. Vid torr, blodfattig, overksam, vanvårdad hud med tjocka lager af öfverhud skall användas afrifningar med grofva, i 8 à 10° vatten doppade lakan eller handdukar, hvilka urvridas mer eller mindre, allt eftersom man kan räkna på hudens reaktionsförmåga. Starkare personer kunna härda sig genom halfbad med 20, 18 à 16° temperatur 2—5 minuter eller genom stark regndusch på $^1/_2$—1 minut.

Dylik behandling är bäst att taga på morgonen, straxt då man stiger ur sängen. För att få reaktion, d. ä. en angenäm värme i huden, må man efter afkylningen taga sig litet kammargymnastik, eller — sedan man raskt klädt sig — taga en morgonpromenad. — Samma behandling kan förnyas äfven på aftonen.

Är magen ömtålig och svag, så stärkes densamma genom kall-våta värmande lifomslag (s. k. neptuni-gördlar) under natten, som läggas på vanligt sätt, väl åtsittande med en våt, grof, tredubbel linneduk (kökshandduk) närmast och en torr yllelist i flerdubbla väl täckande hvarf därofvanpå. — Duktig kroppsrörelse under dagen är äfven ändamålsenlig.

Erfarenheten har lärt, att på dylikt sätt härdade personer undgå eller stå emot koleran, medan andra duka under.

Men har nu ett diarré, som möjligen kan förbereda koleran, inträffat, så riktas mot detsamma en energisk vattenbehandling. Ty enligt pålitlig erfarenhet utvecklar sig koleran alltid ur ett förebudande diarré, men den *behöfver* icke alltid utveckla sig. D:r W. Gull meddelar, att i den epidemi, som år 1849 rasade i England behandlades vid läkare-stationerna 13,089 fall af diarré; men bland dessa fall, som genast kommo under behandling, blefvo blott 27 fall utbildad kolera. Äfven i London och annorstädes konstaterades

att, då diarré genast i början ändamålsenligt behandlades, kom koleran sällan till utveckling. En framstående österrikisk läkare i Krakau, DIETEL, vågar till och med göra det påståendet, att bland mänsklighetens farliga sjukdomar är koleran en af de mest botliga.

Men intet säkrare medel mot diarré i allmänhet, ja äfven mot förebudande diarré i kolera, finnes — enligt prof. WINTERNITZ — än vattenbehandling. Till att förklara detta behöfver man icke nöja sig med att hänvisa till motsatsen mellan huden och slemhinnorna, ej heller till det sakförhållandet, att en kort friktion af huden förmår att öka dess vattengasafsöndring med 60 % eller mera. Nej, den viktigaste faktorn är inverkan på hela cirkulationen. »Genom termiska och mekaniska ingrepp, som utsträckas till hela hudens yta, kunna hudens kärl bringas att vidga sig. Efter inverkan af köld kommer en aktiv ström af arterielt blod till stånd; vid förlamning af kärlnerverna och intensiv värmeinverkan däremot en passiv blodstockning. Dessa båda förhållanden måste hafva alldeles olika verkningar på det allmänna och lokala blodomloppet. Har det lyckats att försätta hudens stora, breda och mäktiga strömbädd i aktiv utvidgning, då måste en sådan vara af största inflytande på cirkulationsförhållandena i hela organismen, på blodfördelningen, på blodets afledande från alla inre organer, alltså äfven från tarmkanalen.»

Men ännu mycket kraftigare än på de skildrade tryck-förhållandena i blodströmmen verkar vattenkurens termiska och mekaniska ingrepp på själfva nervverksamheten.

Från känselnervernas ytliga ändar i huden ledas retningar till centralorganet och fortplantas därifrån genom reflex till de mest olika organer. Under sådan inverkan blir hjärtats arbete kraftigare, nervströmmen i de olika kärlnerverna lifligare. Vi se och kunna följa, huru den så påverkade stegringen i verksamheten hos magsäckens och tarmens nerv bringar kärlen i tarmarne och underlifsorganerna till kraftigare sammandragning, höjer blodtrycket och gör cirkulationen kraftigare.

Ett kärl med högre spänning (tonus) måste utveckla ett större motstånd mot sitt innehålls genomgång än ett förslappadt, halft förlamadt blodkärl. Häri ligger hufvudgrunden för vattenbehandlingens stora verksamhet vid alla slags diarréer. Denna verkan skall nu understödjas genom procedurer, som göra tarmarnes rörelser långsammare, förminska afsöndringen i tarmen och befordra uppsugningen.

De metoder, med hvilka man kan uppnå en så kraftig effekt, kunna vara tämligen olika. Det enklaste, lättast öfverallt utförbara och nästan utan undantag verksamma sättet är en kall afrifning med en linnehandduk, doppad i vatten så kallt som möjligt, och något urvriden. Därpå låter man *utan föregående aftorkning* den sjuke erhålla ett 8-, 10-, 12-gradigt sittbad på 15, 20 till 30 minuter. I detta sittbad måste kroppens alla delar, som icke äro i vattnet, väl inhöljas i en yllefilt eller ett hästtäcke. Den sjuke uppmanas, om hans krafter det tillåta, att, så länge sittbadet varar, själf kraftigt gnida underlifvet med sina i badvattnet doppade händer. Om icke den sjukes krafter det tillåta, så knäböja vid sidan af badet två skötare, hvilka med sina, under yllefilten införda händer, frottera den sjukes underlif.

Äfven en kraftig regndusch, en rörlig skifdusch mot underlifvet under $^1/_2$ till 1 $^1/_2$ minut med ett omedelbart därpå följande sittbad, såsom det nyss är skildradt, fyller samma uppgift på ett eminent sätt, och är användbar, där skötarepersonal till afrifning fattas. Efter dessa procedurer anlägges en våt värmande lifgördel; den sjuke föres i bädd, betäckes väl, och i händelse af behof frotteras extremiteterna kraftigt under täcket. — Vid denna behandling inträder merendels en fullständig reaktion och ofta ymnig svettning.

Så förhåller det sig ofta vid förebudande diarré och äfven vid verklig kolera i stadiet af uttömning. Äfven här vinnes vanligen ro för några timmar, oftast är därefter hela processen i sin intensitet bruten eller t. o. m. kuperad. Vid återfall i sjukdomen förnyas dessa procedurer. — Allt detta enligt Winternitz.

Så såg förf. 40 koleraflyktingar år 1866 i sin sjukvårdanstalt i Kaltenleutgeben. De voro alla behäftade med häftigt diarré. Enstaka hade vadkramp, kräkningar, kall hud och alldeles färglösa uttömningar. Efter den angifna behandlingen kom hos ingen enda sjukdomen till vidare utveckling. Åt de sjuke gafs särdeles rikligt friskt källvatten, hvari mestadels under några minuter svartbrändt brödkol varit indoppadt (till dess renande?). — Riklig dryck af godt, kallt källvatten, champagne, kallt te med rödvin äro i detta stadium enligt förf. särdeles att tillråda. Äfven i Wien har under två kolera-epidemier ett stort antal diarré-sjuke behandlats af förf. på samma sätt, och i intet fall har han sett vidare utveckling af sjukdomen.

Men *kan vattenkuren användas äfven vid fullt utvecklad kolera i kramp- och köldstadiet?* — Förf. bejakar detta med stor bestämdhet.

Då det icke gifves någon torr kolera, och då största delen af kolerans symptomer kan — enligt förf. — förklaras genom organismens uttorkning, hvilken i sin ordning beror på tarmnervernas, d. ä. tarmkärlens, förlamning, så blir hufvuduppgiften en kraftigt retande inverkan på magnerven och det af denna nerv beherrskade kärlområdet. *Och denna uppgift kan icke fyllas med något bättre medel än köldretning och mekanisk gnidning af huden.* Behofvet af nervretning ifrån huden erkänna ock läkarne, då de använda friktioner, senapsdegar m. m. dyl. Frågan är dock, om denna nervretning skall åstadkommas genom köld och icke fastmera genom hett vatten. Från teoretisk synpunkt kan en *hastig men intensiv värmeretning* försvaras; genom en längre värme-inverkan nedsättes dock blodkärlens spänstighet, försvagas hjärtverksamheten och orsakas blott en blodstockning i huden. För denna åsikt hemtar förf. stöd i uttalanden af åtskilliga andra förf. i olika länder, hvilka alla funnit *ihållande* värme betänklig vid kolerans behandling.

»Genom användning af kallt vatten kan en mycket kraftig retning af huden åstadkommas. Den vanliga invändningen, att kroppsvärmen redan förut är djupt sjunken, har ett högst ensidigt berättigande. Redan Mackenzie har nämligen påvisat, att till och med i köld-stadiet kroppsvärmen är sjunken blott på kroppsytan. Temperaturmätning uti ändtarmen visar en värme 1 à 2° öfver den normala. Güterbock och Oser fann en temperaturskillnad af 3,7° mellan axelhålan och ändtarmen. I detta sakförhållande ligger en fullt rationel grund för användning af kallvattenbehandling. En sådan försöktes också redan 1831 af en läkare Günther, som på det kraftigaste rekommenderade densamma. Han har också haft sina efterföljare, hvilka just i kolerans köldstadium användt köld i form af frottering med is, kalla begjutningar, kalla bad, duscher, omslag, sittbad samt äfven invärtes is. Sådana efterföljare äro Plagge, Romberg, Sachs, Heidenhahn, Wagner, Dietel, Niemeyer och andra. Men äfven här återupprepas en vanlig sak i vattenläkekonstens historia, nämligen att man blott i förtviflade fall tillgriper vattenbehandlingen. Men om det oaktadt ofta räddning, alltid en tydlig bättring kunnat erhållas och aldrig något ondt sports af denna metod, så kan man ju ännu i dag underskrifva Gaimards och Gerardins berättelse till Medicinska akademien i Paris år 1832, att man i det svåra köld- och kväfnings-stadiet af koleran icke har något kraftigare medel än en stark köldretning».

»Rationel grund för medlet saknas ej heller. Retningen af neverna, stegringen af hjärtats kraft, kärlens och väfnadernas

spänstighet, höjningen af blodtrycket återställa den störda cirkulationen. Blodets rörelse och fördelning blifva likformigare, hvarigenom den olikformiga värmefördelningen följaktligen äfven upphäfves. Pulsen blir åter kännbar på armen; huden blir mjuk och varm — reaktion inträder, och den som förlorad ansedda patienten är räddad.

Metoderna äro endast de förut angifna: afrifningar, sittbad, lifomslag. »Men här måste man bruka de lägsta temperaturer af vattnet, som stå att få, ja ofta med is afkyldt vatten, samt länge och energiskt använda mekanisk friktion. *Den, som en gång sett en svårt angripen patient snart komma i reaktion vid denna behandling, rubbas aldrig mer i sitt förtroende till densamma»* — säger förf. till sist.

Så skildrar den kände Wiener-professorn sina erfarenheter rörande kolerans behandling med vatten. Han har skrifvit sin artikel egentligen icke för allmänheten utan för läkare, som han vill förmå använda densamma. Säkerligen behöfves det dock ett lifligt bifall till denna behandlingsmetod äfven hos patienten och en stor energi hos honom, ifall en läkare, som är vattenvän, skall *kunna* genomföra, såsom det kräfves, denna behandling i ett svårt fall af asiatisk kolera. Därföre hafva vi också här berört denna sak.

Om väsentliga och tillfälliga sjukdomsorsaker.

(Slut från sid. 249).

Riktigt säges i våra dagar, att sjukdom och annat lidande måste förebyggas, om något godt skall komma af vårt sociala arbete, men föga frågas efter förutsättningarna för de förebyggande ingreppen, nämligen forskningen efter och utfinnandet af de *verkliga* orsakerna, mot hvilka angreppet skall riktas. Flertalet finner sig bättre vid att föreslå angrepp mot *förmodade* eller tillfälliga orsaker än mot verkliga och utforskade.

Uti både äldre och nyare instruktioner för läkare läsa vi, att de böra motarbeta »fördomar bland menigheten». Och detta är nog godt. Men då läkarne själfva allt för ofta söka underhålla öfvertron på droger och kemikalier och dessas medicinska värde, ja företräde (äfven vid kroniska sjukdomar) framför ett arbete, som går ut på en på orsaksforskning grundad härdning af folket (somatisk folkkultur), då må man med en af vår tids tänkare i detta stycke instämma: »den praktiska medicinen måste först rensa sitt hus från svindel och charlataneri och måste göra till sin uppgift

att söka sanning och ej annat än sanning; att förkunna hvar och en, hurudan hon är, och på hvilken väg man skall finna henne.» (Jmf. Eira 1890 sid. 169).

Det får aldrig lemnas oanmärkt, hvilket ofantligt hinder framskjutandet af apoteksväsendet lagt och troligen kommer att lägga för orsaksforskning och verklig orsaksbehandling rörande våra svåraste lidanden, hvilka i *vår* tid *icke* äro farsoter utan *urartningar*. De förra rycka bort ett fåtal individer; de senare fördärfva hela folk. Liksom medeltidskyrkan genom sina praktfulla byggnader och anstalter sökte dölja sin egen tomhet och ingifva allmänheten tron, att endast hos henne vore lif att finna, så ha i alla tider, och ej minst i våra dagar, våra utstofferade apotek på allt sätt underhållit den öfvertron, att endast där funne den lidande bot och helsans gåfva, trots att de svåraste förseelser mot lifvets lagar dagligen göras. Härmed uttala vi naturligtvis ej någon dom öfver apoteksinnehafvare, men väl öfver medicinens målsmän och förvaltande styrelser.

Den riktning inom medicinen, vi här påpekat, är ganska gammal, ty redan PLATO talar med någon ironi om »de goda Æskulapii söner», hvilka måste anlitas mot följderna af allmänhetens okunnighet och brist på rätt uppfostran. Under grekernas bättre dagar ansågs det ock för en skam att insjukna af kolik, katarrer, fettbuk och andra åkommor, härledande sig från omåttlighet, lättja och otillräckliga kroppsöfningar.

Judarnes leviter hade en långt klarare uppfattning af sjukdomsorsak och orsaksbehandling än våra dagars allmänhet. Uti deras uppfattning af sjukdom ingick helt enkelt den biologiska frågan: har den sjuke eller hans förfäder öfverträdt de för lifvet gällande gudomliga naturlagarne, eftersom han är sjuk? Frågan innehåller på samma gång ett svar, som i noggrannhet icke öfverträffas af de svar på frågan: »hvad är sjukdom och sjukdomsorsak», som de medicinska skolorna gifvit och gifva.

Det är likväl först under senare årtionden, som denna riktning, hvilken med goda skäl kallar sig *»den medicinska protestantismen»*, emedan hon söker emancipera allmänheten från den legitima sjukvårdens förtryckande öfvertro på dennes allenastående makt mot sjukdomslidande, tagit en mera bestämd form och företrädts af framstående läkare. Väckelsen var redan grundlagd af lekmän, då på början af 1840-talet den s. k. fysiologiska medicinska skolan grundlades, hvilken tog till uppgift att ställa sjukdomsbehandlingen på fullt vetenskaplig bas.

En bland de första, som gaf anledning till skolans bildande var d:r RICHTER, som redan 1839 skref: »Våra dagars läkarevetenskap måste, om hon vill fylla medicinens idé, göra till sin uppgift att vara *dietetik,* d. v. s. hon måste söka att bevara individer och hela folk från för tidig undergång». Med »*dietetik*» bör här förstås detsamma, som de forna grekiska läkarne menade därmed. Hos dem hade detta begrepp ett större omfång t. o. m., än hvad hos oss går under namn af *hygien.* — Något senare yttrade d:r FRÆNKEL följande märkliga *sanning,* i högsta grad beaktansvärd, då man såsom i våra dagar söker kämpa företrädesvis blott mot föranledande orsaker: »Medicinen måste arbeta så, att hvarje människa äfven under helsans dagar så lefver, att ej blott hennes lifsfunktioner försiggå normalt, utan äfven så att hennes kropp är väl rustad mot skadliga inflytelser från omgifningen, så att han har nog *egen* kraft att i händelse af rubbad jämnvigt återställa denna. — — Med att blott förbjuda den och den skadligheten, som är så brukligt bland läkare, då de ge dietetiska föreskrifter, kommer man därför ej långt. — — — Medicinen får icke vara lik ett skrinlagdt kapital och tjäna ett visst skrås ändamål, utan hon bör genomströmma alla samhällslager. Helsa och lif äro människans dyrbaraste egendom. Men hon förhåller insikten uti äfven de första grunderna för dessas bevarande och äfven kunskap om de naturliga villkoren för sjukdoms återgående till helsa, och hon saknar förmåga att bedöma de härvid verkande krafter och personer. Då härtill kommer, att den och den »utfört en underbar kur», så är det helt naturligt, att en sjuk kan ge sig i händerna på den största bedragare, eller att hans hela återstående lif upptages med att gå från läkare till läkare; allt med den påföljden, att man ända från vaggan till grafven är uppvaktad af »pater» (= allopater, homöopater, hydropater o. s. v). — I samma anda talade HVASSER och senare äfven VIRCHOW; sålunda män af nästan motsatt forskningsart.

Det är dock egentligen framlidne PAUL v. NIEMEYER, måhända en bland senare tiders mest belästa och begåfvade läkare, som grundlagt den nya skolan — hvilken nu kallar sig den »*hygieniska*» — en benämning, hvilken bättre kunde utbytas mot den »biologiska», enär våra dagars hygien — såsom nämnts — högst ofullständigt förmår fylla det rum inom samhällslifvet, hon borde. Af naturliga skäl måste skolan komma i ständig strid mot den herskande »legitima» akademiska medicinen, som enligt historiens vitnesbörd gjort sig saker till den ena villfarelsen efter den andra, då fråga varit om invärtes sjukdomsbehandling, så att för denna det *lokala,* tekniska

ingreppet varit det hufvudsakliga — och visserligen icke ringa utbytet af dess arbete. Huruvida medicinens påvisande af några s. k. specifika medel kan i värde sättas framför en del behandlingsmetoder, införda hufvudsakligen af lekmän, såsom vattenbehandling, gymnastik o. dyl., må lemnas osagdt.

Hvad som vanligen vållar mest missförstånd mellan den hygieniska skolans anhängare och den legitima »stats»medicinen är, utom ofvan anförda uppfattning af orsaksbehandling, deras olika uppfattning af begreppet sjukbehandling. Anhängarne af den legitima sjukvården göra nämligen sällan klart för sig, att denna både med afseende på sjukdomar och den behandlande kan delas i två slag, nämligen den allmänna eller hygieniska behandlingen och en sådan, som fordrar särskildt utbildad specialteknik. Den förra har ett mycket stort fält bland sjukdomar, isynnerhet akuta, för sin verksamhet, och är i grunden hippokratisk samt kan göras tillgänglig för hvarje tänkande lekman. Den senare fordrar särskild teknisk utbildning. Gränsen mellan de båda klasserna af sjukvård kan naturligtvis ej noga uppdragas. (I närvarande stund företaga t. ex. hundratals sjuke på egen hand t. ex. magsköljningar och tappande af urinblåsan, åtgärder hvilka för 25 år sedan skulle ansetts omöjliga för dem). Nu vet man ock, att en och annan sjukdom, som länge ansetts fordra lokalingrepp, kan hindras eller t. o. m. bringas till helsa under allmän hygienisk och fysikalisk behandling. I vanligaste fall synes den receptskrifvande sjukvårdens anhängare förgäta den många gånger sedan urgammalt upprepade sanningen, att det är »naturen som läker», och att sålunda en otalig mängd sjukdomsfall utan hvarje slags behandling återgår till helsa, ett tal, som låter mycket illa i lagliga och olagliga kvacksalvares öron.

Så ligger ingenting oförnuftigt i den protestantiska medicinskolans sträfvan att göra stora områden af sjukbehandlingen tillgängliga för icke-läkare eller med andra ord emancipera folket från »stats»medicinens förmynderskap, som hindrar allmänheten från förverkligandet af det gamla budet »känn dig själf» och »tag vara på dig själf».

Vi se sålunda, att en likhet förefinnes mellan denna skola och den alltjämt fortgående protestantismen mot den legitima kyrkans förtryck af fri andlig verksamhet. Och liksom det beståendes väktare uti sektväsendet se förfall - under det att det i själfva verket är ett uttryck af utvecklingsarbete — så se »stats»medicinens anhängare i den medicinska lekmannaverksamheten — den må

vara stödd på aldrig så stor erfarenhet — en synnerlig fara för folkets väl, hvilket de anse vara med nödvändighet förknippadt med deras eget bestånd och välgång. Och likväl är det klart för hvarje tänkare inom samhällsläran, att den medicinska protestantismens arbete med nödvändighet måste förr eller senare leda till verklig orsaksforskning och därpå grundad allsidig kroppslig vård af folket (somatisk folkkultur), hvilket sammanfaller med de urartande sjukdomarnes förebyggande. Härmed förneka vi naturvis ej det vetenskapliga, kliniska (sjukhus-)studiets stora värde för medicinen, utan hvilket vi snart skulle förlora ledtråden i allt medicinskt handlande. Men detta studium får ej, såsom under långa tider skett, hämma eller förtrycka en på forskning efter de stora sjukdomsorsakerna grundad orsaksbehandling, lika litet som det får alstra fördom mot den slags sjukvård, den hygieniska skolan förkunnar, och hvilken i grund och botten är såsom vi sagt, hippokratisk. Den slags sjukvård, som med nödvändighet kräfver speciella tekniska ingrepp (kirurgi och annan lokalbehandling) ligger utanför dessa båda områden.

Liksom Luther behöfde tillropa den af medeltidskyrkans förtryck halfdöda mänskligheten ett »*audete vivere*» (d. ä. vågen på att *lefva* d. v. s. ett förnuftigt samhällslif), så uttalar den hygieniska skolan till en af det medicinska sjukvårdsnitet i sjukdomsbekymmer nedtryckt allmänhet, sitt »*audete valere*» (d. ä. vågen på försöket att hålla Eder *friska).* — Då sjukhus byggas och »kurer» uppfinnas, brukar vanligen tilläggas »*till gagn för den* **lidande** *mänskligheten*». Redan detta uttryck innebär ett tillbakaskjutande af den verkliga sjukdomsorsaken — människan själf — och ett framhållande af den gamla medeltids-åskådningen af lidandet såsom något utifrån och utan människans förvållande mänskligheten påfördt ondt.

E. P. L.

Steriliserande vattenfiltra.

I detta ämne skrifver dansk Veckoskrift för landtmän bland annat följande.

Hvad som förstås med *sterilisering,* veta nästan alla. *Steril* betyder ofruktbar, och att *rensa från* s. k. bakterier, rättare mikrober eller *mikroorganismer,* kallas af de lärde att *sterilisera.* Stark uppvärmning, understundom intill glödgning, upprepade mindre starka uppvärmningar och användning af gifter äro de af bakterieforskare oftast använda metoderna för verkställandet af sterilisering, hvartill

kommer *filtrering genom porslin,* en metod, som blott för lätt flytande vätskor är praktiskt användbar.

Den mindre starka uppvärmningen, den s. k. *pasteuriseringen,* som t. ex. företages med mjölk, tjänar blott till att dräpa de då förefintliga bakterierna, men icke dessas mera hårdnackade och seglifvade groddkorn (sporer), hvilka sedan kunna utveckla sig till bakterier. Skall mjölken blifva verkligt *steril,* bör pasteuriseringen därföre upprepas med så korta mellanrum, att mikroberna icke få tid att framkalla ombildningar i vätskan, utan blott till att själfva utvecklas ur sporerna, och *så ofta* eller under en så lång tidrymd, som där ännu äro sporer tillstädes, som kunna utveckla sig.

Vissheten om, att de mycket fruktade smittsamma sjukdomarne, såsom kolera, skarlakansfeber, tyfus och difteri, liksom åtskilliga fel hos vin, öl, smör o. s. v., uteslutande bero på bestämda, skadliga mikrobers närvaro, har gjort spörsmålet om sterilisering viktigt både i hygieniskt och tekniskt afseende. Sålunda är det nu icke blott i laboratorier, utan också *»ute i praktiken»,* som man söker att sterilisera, antingen för att fortfarande hindra hvarje utveckling af mikroberna eller för att åtminstone tillintetgöra alla de skadliga, så att de gagneliga, som afsiktligt tillsättas, kunna få fritt rum att föröka sig och inleda de för dem karaktäristiska förändringarna. Och särskildt ha såväl hygieniker som tekniker fäst uppmärksamheten på behofvet i många fall af att om möjligt sterilisera vattnet, emedan det är ett vetenskapligt faktum, att vattnet kan vara ett mycket verksamt medel att fortplanta smitta, i det många skadliga bakterier icke blott kunna lefva däri, utan också föröka sig däri, — och talrika rön ur praktiken ha visat i ögonfallande *skadliga eller* gagneliga verkningar af ombyte af vatten, t. ex. från olika brunnar.

Hvilket steriliseringssätt, som är mest ändamålsenligt att använda, beror på det ämnes natur, som skall steriliseras. Är det t. ex. ett föremål af glas eller metall, har en enkel stark uppvärmning oftast företrädet. Förbindningssaker till bruk för sjuka göras däremot »antiseptiska» genom behandling med ett eller annat ämne, som verkar dräpande på bakterier.

Beträffande vatten har man i regeln inskränkt sig till en enkel stark kokning. Häremot kan invändas, dels att kokning t. ex. af en stor mängd vatten för mejeribehof kan vara något besvärlig och kostsam, dels att kokningen bör utföras under tryck eller fortsättas tämligen länge, om man vill förvissa sig om, att icke blott bakterier, utan också sporer bli dräpta. — Att rensa vatten genom filtrening har man väl brukat i urminnes tider, men de härtill i allmänhet använda filtrerna ha i allmänhet blott förmått att göra vattnet klart, d. v. s. att hålla tillbaka alla synliga inblandningar. Mikroorganismerna ha de icke kunnat återhålla, emedan dessa små kroppar äro långt mindre än de porer och hål i filtrerna, hvarigenom vattnet passerar. Dessutom ha t. o. m. några bakterier, för hvilka temperaturen var gynnsam, kunnat öka sig i själfva filtrerna, så att vattnet vid sin passage därigenom ögonskenligen blef renare, men samtidigt dock rikare på mikroorganismer. Och detta förhållande

gäller bland annat också åtskilliga former af kolfiltra, hvilka dock kunna göra vattnet ej blott klart, utan också färglöst.

Det var först PASTEUR och hans lärjungar, som påvisade möjligheten af att sterilisera vatten genom filtrering genom tjockt porslin, som blott erhållit den första bränningen. Detta ämne har tillräckligt fina porer för att tillbakahålla alla mikrober; men å andra sidan verkar här hårrörskraften så starkt, att de fina porerna också tillbakahålla själfva vattnet, om icke detta tryckes eller suges igenom. Allaredan för några år sedan blefvo dylika filtra, s. k. *Chamberlands* filtra, förevisade. De liknade till form och storlek vanliga stearinljus. Det var hvita, ihåliga, i den ena ändan tillslutna porslinsrör, som voro bestämda att sättas i förbindelse med de vanliga kranarna på städernas vattenledningar, sålunda att trycket från vattenverket nyttjades att trycka vattnet genom porslinsfiltret.

Chamberlands filter fann dock icke någon synnerlig utbredning, emedan det arbetade för långsamt. Men nu söker man att införa i marknaden en ny form af samma slags filter, *Mallies*, som har större diameter (c. 2 tum).

Detta kan anbringas på en vanlig vattenkran. Själfva filtercylindern är nedtill försedd med en liten framstående krage, och den inneslutes i en metallkapsel, som skrufvas på vattenkranen. Vattnet tryckes utifrån in igenom filtret och löper ned igenom röret på kapselns nedåtvända lock. Huru mycket vatten ett sådant filter gifver i timmen är beroende på trycket i vattenledningen. Då och då bör filtret afskrufvas, skuras och gnidas med sandpapper, och därefter — om så är af nöden — ångkokas för att självt steriliseras, hvilket dock icke är vidlyftigare, än att konsumenten i allmänhet själf kan göra det.

Där mera vatten konsumeras än i ett vanligt litet hushåll, böra tryckfiltra med flera cylindrar användas. Cylindrarne äro anbragta i hvar sitt munstycke, som sitter på ett ringformigt rör, hvarifrån vattnet ledes bort genom aftappningskranen. Ett sådant filter är särskildt ändamålsenligt att använda på herrgårdar och mejerier med dåligt vatten, som pumpas upp i en behållare på loftet, där mikroberna ofta finna en gynnsam värmegrad för snabb fortplantning. Anbringas filtret i nedersta våningen eller i källaren, kan där bli tillräckligt tryck för en någorlunda hastig filtrering. Ett vattentryck af 11 fot och ett filter med 5 cylindrar lemnar en liter vatten på mindre tid än 3 minuter.

Har man icke vattenbehållare på vinden med tillhörande rörledning, kan man för mindre behof hjälpa sig med att låta den cylindriska behållaren, i hvars nedre del filtercylindrarne äro anbragta, vara så hög, att därmed åstadkommes ett vattentryck på t. ex. några fot. Sådana filtia säljas under namnet »Fontaine-filtra». Men de gifva naturligtvis en mindre mängd filtreradt vatten i timmen än tryckfiltret med samma antal cylindrar och en större vattentrycks höjd.

Ett nytt födoämne.

Såsom de flesta väl veta, bestå alla våra näringsmedel af åtskilliga ämnen, som hvar för sig äro af bestämd betydelse för vår näring. Allra viktigast äro ägghviteämnena, då det hufvudsakligen är dessa, af hvilka vår kropp uppbygges. Mindre viktiga, men dock oumbärliga äro de öfriga: fettämnena och sockerämnena (kolhydraterna). Med de senare mena vi både stärkelse och sockerhaltiga ämnen, hufvudbeståndsdelarne i mjöl, gryn, socker o. s. v. Såsom viktig del af födan må vi också nämna salterna.

Fettämnena och sockerämnena tjäna närmast till att underhålla kroppsvärmen och arbetskraften. Då sockerämnena utgöra största delen af vår växtföda, bröd, gröt o. s. v., äro de en jämförelsevis billig föda. Ägghviteämnen och fettämnen äro däremot dyra, då vi hufvudsakligen erhålla dem genom kött, ägg och i allmänhet ur näringsmedel från djurriket.

Härmed är ej sagdt, att ägghvite- och fettämnen saknas i växtriket. Tvärtom, vissa växtämnen äro mycket rika härpå. Men beträffande växtägghvitan finnes den olägenheten, att hon i regeln är innesluten i ett hårdt hölje, som föga påverkas af matsmältningen. Så förhåller det sig exempelvis med våra sädesslag. De innehålla 10 %—15 % ägghvita eller gluten, som den också kallas; den ligger närmast skalet och tätt sammanvuxen med detta. Vid sädens malning och siktning blir den hängande fast härvid och går till största delen bort med kliet, hvilket är en stor ekonomisk förlust. Ju finare och hvitare mjölet är, och ju bättre det är siktadt, desto fattigare blir det på ägghvita. Det grofmalda och gröpiga mjölet innehåller mest ägghvite. Men det bröd, som bakas häraf, är likväl icke så närande, som man skulle tro, emedan det passerar matsmältningskanalen för hastigt på grund af skalens retande verkan på tarmkanalens väggar, så att ägghvitan ej hinner upptagas och komma kroppen till godo.

Man har under tidernas lopp på många olika sätt sökt afhjälpa detta förhållande, därigenom att man konstruerat allt bättre och bättre kornskalningsmaskiner. Likaledes har man sökt att aflägsna ägghviteämnet från skalen på kemisk väg. Redan den stora kemisten Liebig förutsade, att växtägghvitan skulle spela en stor roll bland framtidens näringsmedel, om man blott kunde få den befriad från de osmältbara skalen.

Det har nu lyckats en tysk kemist att framställa ren växtägghvita ur hvete, och denna produkt har kommit i handeln såsom ett slags mjöl under namn af *aleuronat*, som säljes i paket om 125 gm för 25 öre paketet. Ägghvitehalten är 80 %. På grund häraf kan detta mjöl, i likhet med ett extrakt, sättas till andra näringsmedel och sålunda föröka deras näringsvärde. Det kan röras i soppor, användas i bröd, gröt o. s. v. Af lika delar vanligt mjöl och aleuronatmjöl kan man t. ex. koka en utmärkt välling, som står betydligt öfver köttsoppan i näringsvärde. Köttsoppa innehåller för öfrigt icke mycket näring, då ägghvitan gärna borttages med slefven i form af skum på ytan.

Hvad priset beträffar, så blir aleuronat den billigaste form för ägghvitan, mer än hälften så billigt, som köttets och hönsäggets ägghvita. Härtill kommer, att det är lika lättsmält som den ägghvita vi erhålla i kött och ägg. För sjuka och konvalescenter har det stor betydelse just på grund af sin lättsmälthet och sitt stora näringsvärde. Det smakar ej illa, i synnerhet under form af skorpor, som ju gärna förtäras af sjuka. *(Husmoderen.)*

Något om Husets hygien.

(För byggmästare).

De olika byggnadsmaterialernas inverkan på invånarnes helsa är ännu icke tillräckligt bekant för många byggmästare. I de tekniska skolorna talas ganska mycket under lärotimmarne i byggnadskonst om hårdhet, täthet o. s. v., förhållande till värme och vatten och många andra egenskaper hos byggnadsmaterialer, men ganska litet om deras inflytande på helsan. Hygienen eller helsovårdsläran fordrar först och främst värme och torrhet hos massan i förening med ett visst mått af porositet. Härigenom möjliggöres icke endast torkningen efter tillfällig väta, utan äfven utbyte af inre och yttre luft i tillräcklig grad, hvilket man kallar den naturliga luftväxlingen, utan hvilken ett hus vore rent af obeboeligt. Denna väggventilation förutsätter en viss grad af porositet hos byggnadsämnena. Smådelarne i massan ligga icke tätt intill hvarandra, utan lemna större eller mindre mellanrum mellan sig, hvilka bilda luftrum, som äro tillgängliga för uppvärmning, så att till och med ett svagt lufttryck utifrån kan genom porerna pressa in luften i rummet. Detta lufttryck behöfver icke en gång härröra af vinden; olika temperatur inne i rummet och utanför det samma kan åstadkomma en ventilation genom stenväggarna på ett hus. Af denna orsak är luftväxlingen synnerligen verksam om vintern.

Äfven under större delen af året blir luften i husens inre till följd af utdunstning, af människornas och djurens andningsverksamhet, af eldning och af hvad som annars förrättas inom hus i de flesta fall vida varmare än den yttre luften och mer än denna mättad med vattenånga och andra gaser, hvilka visa en olika vikt mot den atmosferiska luften, så att den kallare yttre luften sträfvar att intaga den förtunnade inom hus varande luftens plats. Denna naturliga väggventilation försiggår på det sätt, att den inströmmande kalla luften genom sin tyngd faller till golfvet och drifver den undanträngda inre luften uppåt. För hvarje naturlig luftväxling är den öfre delen af rummet den självklara afloppsventilen. Detta är af stor betydelse för trefnaden. Denna väggarnes helsobringande förrättning misskännes och bestrides af många människor, emedan till och med de för drag allra ömtåligaste icke märka något häraf. Detta låter mycket lätt förklara sig därigenom, att rörelsen af den ut- och inträngande luften, som tränger sig igenom de otaliga porerna i murverket, sker mycket lång-

samt och vi först då känna en luftcirkulation som drag, när hon tillryggalägger en sträcka af $^1/_2$ meter på en sekund. Att det icke är likgiltigt, hvilka ämnen den inträngande luften träffar på under sin vandring genom väggen, att således giftiga tapeter på densamma aflemna sin stoftafsöndring, är naturligt.

I fråga om användning af arsenikhaltiga färger torde böra påpekas isynnerhet den oseden, som många tapetsörer göra sig skyldiga till, att i det till fästande af tapeterna använda klistret blanda Schweinfurter-grönt (s. k. insektpulver) tilll utrotande af kackerlackor.

Det omnämda färgstoftet, hvilket visserligen har visat sig som det bästa medel mot kackerlackor, tillhör, som bekant är, de giftigaste af sitt slag och meddelas genom ett dylikt användande åt invånarnes lungor.

Där, hvarest fasta och ogenomträngliga ämnen hindra denna cirkulation, uppkommer vid olika värme inom- och utomhus en fuktighet, som på den varmare sidan försätter de i luften varande ångorna i dropplikt, flytande tillstånd. Denna företelse, som man kan iakttaga på fönsterrutorna, kallar man svettning. Den uppkommer icke endast på fönsterrutorna utan på samma gång på omgifningarne, först och främst på de med oljefärg strukna fönsterkarmarne och dörrarne och öfverallt på väggarne, så snart dessa bestå af tillräckligt täta ämnen, såsom t. ex. oljetärg eller oljeaktiga tapeter, tennfolium o. s. v. — Redan den vanliga papperstapeten eller kanske ännu mer det därvid använda klistret är till hinder. I allmänhet märkes icke denna fuktighet på väggarne, så snart de bestå af tillräckligt porösa ämnen, genom hvilka luften kan strömma ut med ångorna. Om man fullständigt ville omgifva ett hus eller rum med alldeles täta byggnadsämnen, så skulle fuktigheten, om hon icke på någon annan väg kunde afledas, ständigt kvarhållas och genom att alstra hvarjehanda svamp och mögel göra stället högst osundt och obehagligt. Därför är all beklädnad af byggnadens yttre skadlig och bör undvikas, i första rummet den så omtyckta, glänsande oljefärgen, hvilken öfverdrager väggen med en lufttät hinna. Densamma varar trots dyrheten blott en kort tid, ty luft och sol förstöra den inom $1^1/_2$ à 2 år; sedan verkar den skadligt, emedan den på sina ställen blir bristfällig, och därigenom försvårar och förhindrar uttorkningen af den inträngda fuktigheten.

Också fuktiga väggar hindra den naturliga ventilationen, emedan den i väggen varande fuktigheten täpper till porerna och spärrar vägen för luften.

Den vanliga byggnadsstenen, huru fast och oemottaglig för väderlekens inverkan den än må vara, kan uppvisa ifrågavarande egenskap i mycket olika, men på det hela taget otillräcklig grad. I synnerhet fasta stenarter, såsom granit, gneis, syenit, kvarts, porfyr och deras afarter, marmorn, skiffern o. s. v., visa i sin kristalliniska sammansättning ett nästan glasartadt tillstånd och en täthet, som är ogenomtränglig för luft och vatten. De synas därför kalla och äro obrukbara till bostäder, liksom också metallerna skulle vara det. De vulkaniska stenarterna, såsom t. ex. basalt, passa bättre. Att bygga hus af järn är således alldeles förkastligt; denna plan har troligen

utgått från några lycksökande fackmän inom järnbranchen. De af detta byggnadsämne utförda bostäderna visa samma företeelse med svettning och skulle därför vara högst osunda.

(Int. Gar. A. B:s mån. cirk.)

S. k. "Skendöd" i. kolera.

En Wienläkare har offentliggjort en uppsats beträffande påståendet, att kolerapatienter stundom skulle begrafvas lefvande. De angrepp, som i Astrakan och andra städer i sydöstra Ryssland företagits mot läkarena och deras biträden, hafva hufvudsakligen framkallats af bland allmänheten spridda fabler. Huru sällsamt det kan låta, är dock förhållandet, att ursprunget till nämnda villa kan ledas tillbaka till ett vetenskapligt faktum, som också bidrager att förklara, hvarför densamma är så allmän. Man finner den hos den obildade befolkningen ej blott i Ryssland, utan äfven i Italien, på Sicilien, i Spanien o. s. v. Den nämnda läkaren säger: »Det är en anmärkningsvärd egenhet hos koleran, att på liken efter dem, som däri aflidit, pläga någon tid efter döden inställa sig några konvulsiviska rörelser i några muskler eller till och med i hela muskelgrupper. Professor Eichorst har iakttagit dessa symptomer i åtskilliga fall under en koleraepidemi i Königsberg. Dessa företeelser inställa sig omkring tre timmar efter döden och räcka mer än tre timmar. Han omtalar, att han en gång lemnat en patient, som han förklarat för död, då han tre timmar därefter underrättades om, att den för död ansedde kvicknat vid igen. Han fann vid närmare undersökning, att i musklerna på ena öfverarmen röjdes korta, snabba, tätt på hvarandra följande rörelser, hvilka omväxlade med sammandragningar af hela muskelgruppen, hvarigenom underarmen synbart sammandrogs. Man kunde också tydligt märka, att fingrarna rörde sig alldeles som vid pianospelning. Det var först efter tre timmar, som muskelrörelserna upphörde. Jag har själf iakttagit dylika muskelrörelser i fråga om en järnvägstjänsteman, som för några år sedan afled i Wien efter tjugofyra timmars sjukdom i kolera. Under sjukdomens i detta fall ytterst snabba förlopp hade rörelserna visat sig i ansiktsmusklerna. D:r Barlow har äfven omtalat ett fall, då någon tid efter döden käkbenen började öppna och sluta sig. Det har också blifvit ådagalagdt, att dessa muskelrörelser stundom varit så starka, att liken efter tjugofyra timmars förlopp befunnits hafva skiftat ställning. *(S. D.)*

Ljusets inverkan på bakterier i vattnet.

Man har gjort åtskilliga rön, hvilka ådagalagt, att solljuset har förmåga att utöda vissa arter af bakterier, synnerligen de för oss sjukdomsalstrande. Men man har mindre fullständiga iakttagelser rörande ljusets inverkan på bakterier, som äro lefvande i vatten. Öfver denna sak hafva d:rne Büchner och Minck i München gjort iakttagelser, för

hvilka de nyligen redogjort i Centralblad för bakteriologi. Dessa forskare hafva kommit till det intressanta och för oss hugnande resultatet, att ljuset har en synnerligen stor förmåga att döda åtskilliga för oss farliga bakterier, äfven när de lefva i vattnet. Deras experimenter gällde *kolerabakterien*, tyfusbakterien, diarrébakterien (B. coli communis), en var-bakterie (B. pyocyaneus) och flera förruttnelsebakterier. Därvid visade det sig att, vare sig man begagnade rent eller vanligt vatten, solljuset redan efter en timmes inverkan hade nästan utödat bakterierna, ehuru de vid försökets början kunde finnas till ett antal af 100 tusen på 1 kmm. I mörka kontrollprof med samma slags vatten förökade sig däremot samma bakterier. Diffust dagsljus hade samma verkan, ehuru i svagare grad.

Härigenom förklaras till en del den förmåga af självfrening, som finnes i rinnande vatten, i det att sådant kan, om än betydligt förorenadt, småningom rena sig självt. Ja, genom detta rön har den tanken väckts, att, där det direkta öfverförandet af en stads kloakvatten i en flod icke kan ske, en föregående rening kan göras därigenom, att kloakinnehållet ledes in i flata, hvit-cementerade bäcken, där det utsättes för solens inverkan.

En praktisk regel för hushållet kan äfven häraf dragas, nämligen att vattenlednings- eller brunnsvatten, på hvars renhet man är osäker (särdeles t. ex. i koleratider), icke begagnas till dryck omedelbart efter, sedan det är tappadt eller upptaget, utan skall det därförinnan en eller annan timme i en klar karaffin utsättas för solljusets inverkan.

I sammanhang härmed må påpekas det oriktiga bruket att hafva vattenkaraffiner med mattslipadt glas eller sådana med vida halsar utan propp eller betäckning. Vattenkaraffiner böra släppa ljuset på vattnet och de borde slutas till lika väl som vinkaraffiner med glaspropp, och glasen på vattenbrickan borde alltid stå upp och nedvända. Vid brist på propp i karaffin må man hänga glaset öfver karaffinens hals. Damm är icke helsosammare att förtära i dricksvatten än i annat, som vi spisa.

Smärre meddelanden.

Rysk vaccin mot kolera. Vid franska vetenskapsakademiens sammanträde den 22 Augusti upplyste Pasteur, att de försök med vaccin mot kolera, hvilka den ryska läkaren Hafkine verkställt på sig själf och på 3 andra ryssar, hittills lemnat uppmuntrande resultat.

Tysk skyddsympning å djur mot kolera. Om dylik slags ympning hafva omfattande försök gjorts å Kochs institut i Berlin på sista tiden. För resultaten af desamma redogöra prof. L. Brieger och d:r Wassermann i ett af de senaste numren af »Deutsche med. Wochenschr.» Redan förut hafva dessa hrr jämte japanesaren Kitasato meddelat om marsvins ympning mot koleran. De då använda metoderna voro odling af kolerabaciller i infusioner på cellrika organ, synnerligen tymus-körteln. Sedermera har Brieger förenklat denna metod. Försöken hafva gjorts med odlingar af baciller, komna från Massauah. Ympningen skedde därigenom, att 1 kctm *genom afkylning försvagad* odling insprutades i bukhålan 4 dagar å rad. Därefter fördrogo dessa djur utan att blifva sjuka tre gånger så stor dos af lifskraftig smitta som andra djur, hvilka icke ympats. Infektionen visade sig endast genom en temperaturstegring af 1° C. under den

första timmen, som efterföljdes af temperaturfall på 2—3° under de följande 2 à 3 timmarne.

Antagonism mellan skrofler och frossfeber. Det är en egen iakttagelse, som gjorts på senare tid, att den ena sjukdomen kan bekämpa den andra. Sålunda kan kräfta botas genom ros. En dylik iakttagelse är nu gjord rörande äfven de två ofvannämnda sjukdomarne. Skrofler skola i trakter, där frossfebern (malaria) herrskar, vara sällsynt, och de få, hvilka där hafva skrofler, visa sig oemottagliga för malaria. Äfvenså har man sett personer, hvilkas skrofler betydligt förbättrats efter genomgången frossa. — På grund af dessa iakttagelser har en forskare, Calandrucio, insprutat blod af fross-patienter på personer, som ledo af skrofler. Efter 6 till 14 dagar utvecklade sig frossan (som beror på en bakterie), och de skrofulösa symptomen förvärrades för några dagar. Men efter 6 till 8 feberanfall försvunno så småningom de skrofulösa symptomen. Frossan botades sedan med china-salt. — Hos 4 patienter, där denna behandling inleddes, höll sig förbättringen under 6 månader. — D:r C. tror, att frossfeberblod, blandadt med destilleradt vatten och hvari frossmittan alltså är dödad, också kan verka botande för skroflerna. Han har af 2 behandlade fall fått stöd för denna sin förmodan.

Breflåda.

177. **J. B.** Endast längre tids inverkan af absolut alkohol kan döda vare sig kolera-bakterien eller andra bakterier. Spritdrycker kunna därför icke gärna vara hvarken skyddsmedel eller botemedel mot farsoter därigenom, att de verka smittdödande. Huruvida de kunna vara det därigenom, att de verka upplifvande på nervsystemet, är en annan fråga. Denna verkan är i hvarje fall af mycket kortvarig natur. Då Svenska Läkaresällskapet och andra råda att förbättra dåligt dricksvatten eller kokt dricksvatten med vin (eller kognak), så är detta alltså egentligen blott en »smakfråga», ty det är blott smaken af drycken, som ändras. Samma syfte vinnes lika bra eller bättre med någon af våra kokta bärsafter, såsom ock är framhållet i våra Flygskrifter: *Hvad skola vi dricka?* och om *Koleran.*

178. **E. S.** Otvifvelaktigt är det för många, synnerligen nervösa kvinnor, lätt att »frampressa» tårar, utan att någon vare sig fysisk eller psykisk smärta förefinnes.

»Kvacksalfvare» är enligt lag hvar och en, som mot betalning eller på annat egennyttigt sätt ordinerar för sjuke eller utöfvar läkareverksamhet utan att vara därtill i laga ordning berättigad. Huruvida han därvid skrifver resepter på latin eller svenska, sänder kunderna till apoteket eller själf till dem säljer medikamenterna, detta spelar ingen roll.

Den tolerans, som Medicinalstyrelsen, läkarne och allmänna åklagare visat och visa mot den massa kvacksalfvare, som i vårt land icke blott praktisera utan nu äfven i allmänna tidningar utbjuda sig åt allmänheten med sin massagebehandling, sina linimenter, salfvor och örtmixturer, sina giktkedjor, elektriska apparater och mera dylikt, tyckes hafva framkallat den opinionen, att allt detta är fullkomligt lagligt, men det är i själfva verket fullkomligt olagligt, ehuru här, såsom allestädes, gäller den regeln: »där ingen åklagare är, där faller heller ingen dom.»

179. **A. B. S.** Se Helsovännen 1891 N:r 15.

180. **Edvard.** 1) En tioåring *kan* häfdas; 2) Nej; 3) Nej; 4) Ja, utan tvifvel; 5) och 6) Vi begripa icke, hvad Ni menar! Icke kan ett förtidigt häfdande eller försök därtill påkalla buksnittsoperation, ifall icke ett utomkvedshafvandeskap däraf blifvit en följd.

Pianinon & Orglar

oöfverträffade i skön ton och varaktighet, af välkända, **prisbelönta** och **patenterade** in- och utländska tillverkningar

säljas eller uthyras

billigt och på bekväma betalningsvilkor.

Sträng- & Blåsinstrument.

Begär illustr. priskurant. Agenter sökas.

C. A. V. Lundholm **Stockholm 28 Hamngatan.**

(95×10)



Då redan är kändt, att K. A. Anderssons kyrko- och öfningsorglar — harmonier med 2 manualer och pedal — äro de bästa i norden, vilja vi endast påminna, att samma firmas salongs- och skolorglar äro högt prisbelönta, hvarför vi tillönska dessa orglar all den framgång de, i egenskap af de förnämsta i Skandinavien, afgjordt förtjena.

Stockholm i december 1891.

L. Nilsson, föreståndare för orgelskolan Jakobsbergsg. 33.

Albert Lindström, organist i S:t Jakobs kyrka.

Begär priskurant. Redbara agenter antgas.

K. A. Anderssons Orgelfabrik,

Holländaregatan 11, Stockholm. (62)



Mineralvattens Uppvärmare st. 5 Kr.
Spottkoppar af porslin st. 60 öre
Spottflaskor af blått glas st. 2 o. 3 kr.
Spottlådor af porslin, för vattenfyllning för tuberkulos-patienter st. 2,25, 2,75 o. 3,25
Morfinsprutor af horngummi st. 2 kr.
» af nysilfver » 2,50 kr.
» med asbestpackning st. 4 o. 5 kr
» af elfenben st. 4 kr.
» med glasstaf st. 4 kr.
» » » och flaska st. 4,50 kr.
» *spetsar af platina-iridium* med förgyld hylsa st. 1,75 o. 2,25
Rör för vattendrickning st. 15 öre.
Sköljkannor af bleck eller lackerad zink med slang och rör 2 kr.
Sköljkannor af porslin med slang och rör 3 kr.
Febertermometrar af jenaglas med korrektionstabell st. 2 kr.
Sårsprutor af rent tenn med tre ringar 40 gm 3,25, 70 gm 3,75
Elektriska apparater enligt särskild priskurant, som sändes på begäran gratis

Stockholm i Maj 1892.

(75) **Numa Peterson.**

Med detta nummer följer en af Red. utgifven bilaga.



HELSOVÄNNEN

TIDSKRIFT FÖR

ALLMÄN OCH ENSKILD HELSOVÅRD.

Årg. 7. 1892. UTGIFVARE D:r E. W. WRETLIND. N:r 18. 15 Sept.

Pris i Skandinavien: 2 kr. 50 öre för helt, 1 kr. 50 öre för halft år.

Omottaglighet för sjukdomar.

Att bland oss människor mottagligheten för sjukdomar är mycket olika, känner enhvar. Denna olikhet gäller synnerligen farsorter i vanlig mening. Om mottagligheten för de svårare bland dem, t. ex. koleran, funnes i lika grad hos alla människor skulle esomoftast mänskligheten, åtminstone på vissa fläckar af jorden, alldeles förödas.

Denna olika mottaglighet, som stundom går till full omottaglighet, har först i det senaste decenniet kunnat blifva föremål för verkligt vetenskapligt studium. Ty innan man kände till och kunde särskilja smittämnena (bakterierna), studera deras lifsvillkor m. m., var det otänkbart att på ett exakt sätt kunna utröna, *hvarför* mottagligheten var så olika och *hvarigenom* omottaglighet förvärfvas. Ty redan sedan gammalt har man iakttagit, att det finnes både en *medfödd* och en *förvärfvad* omottaglighet.

Den medfödda omottagligheten gäller individer, men kan också gälla hela släktet. Det gifves vissa sjukdomar för djur, som aldrig angripa människor, och tvärtom. Det gifves vissa sjukdomar, som

tillhöra endast en eller några djurarter, men inga andra. Det gifves också sjukdomar, som angripa vissa individer i släktet, men aldrig andra; så t. ex. skarlakansfeber, difteri m. fl.; medan andra sjukdomar angripa alla människor t. ex. mässling. Vissa sjukdomar träffa endast eller nästan endast barnaåldern t. ex. kikhosta, medan andra träffa alla åldrar, t. ex. lunginflammation, lungsot m. fl. — Det finnes sålunda rörande den medfödda omottagligheten en mängd växlande förhållanden, som kunna gifva anledning till intressanta studier och undersökningar.

Men af ännu större praktisk betydelse för oss är *den förvärfvade omottagligheten*. Hvem skulle icke vilja göra sig omottaglig för alla sjukdomar, och hvem skulle icke, då en farsot går, vilja göra sig omottaglig för just denna farsoten! — Sedan gammalt vet man, att vissa sjukdomar göra oss, sedan vi genomgått dem, omottagliga — åtminstone till en tid — för samma sjukdom. Så med koppor, mässling, skarlakansfeber, nervfeber m. fl. Med andra sjukdomar synes däremot förhållandet vara snarare motsatsen; så t. ex. difteri, ros, lunginflammation.

Detta, att omottaglighet kan förvärfvas, erbjuder icke blott forskaren ett vidsträckt och intressant forskningsområde, utan det framkallar tydligen den för mänskligheten praktiskt viktiga frågan: huru skall omottaglighet med konst kunna framkallas, utan att andra väsentliga olägenheter därigenom vållas. — Rörande *en* sjukdom, kopporna, hafva vi ju allt sedan 100 år haft genom vaccinationen ett medel att med konst frambringa omottaglighet. Upptäckten häraf var dock ett rent erfarenhetsrön, å hvilket olika förklaringar gafs. Länge ansågs vaccinen (kokopporna) vara en sjukdom för sig, olika människans koppor, men med förmåga att utestänga dessa. Nu är man ense om, att sjukdomen är en och densamma, men att den till sin kraft försvagats genom att den passerat en djurkropp.

Denna sanning, att smittämnen kunna försvagas eller förstärkas, och att detta kan ske vid dess passage genom olika slags djurkroppar, har först blifvit vetenskapligt konstateradt af PASTEUR. Och på denna erfarenhet har han grundat *en* metod att frambringa ett *försvagadt* smittämne. Samma sak kan dock, enligt Pasteurs och flera forskares rön, vinnas äfven på andra sätt.

Men skola försvagade smittämnen kunna skydda genom ympning för samma sjukdom, så måste detta bero på, att denna sjukdom icke återkommer till samma kropp, äfven om denna kropp haft ett blott *lindrigt* anfall af sjukdomen. Detta är också hvad erfarenheten

lärt både rörande koppor och många andra sjukdomar. Ej underligt då, att Pasteur och hans lärjungar, Roux, Chamberland, Thuillier m. fl., ansett såsom en stor uppgift att utfinna, huru smittämnen skola kunna försvagas, så att de icke medföra lifsfara vid ympning, men dock äro i stånd att skydda för sjukdomen i fråga. I detta syfte hafva de gjort storartade arbeten och försök å djur. Att dessa icke varit utan praktisk nytta har bevisats af de utbredda ympningar, som företagits med framgång i stor skala å boskap mot mjältbrand och andra förödande farsoter. Äfven Pasteurs metod att förekomma rabies hos människor, bitna af galna hundar, hvars nytta numera icke bestrides, är en slags ympning mot sjukdom.

Men för att ett dylikt sätt att göra oss människor omottagliga för sjukdomar skall kunna vinna fullt erkännande, kräfva vi en klarare inblick i själfva naturen af denna slags omottaglighet. Vi vilja hafva svar på frågan: *huru skall denna förvärfvade omottaglighet förklaras?*

Förr antogs den äfven af Pasteur hyllade förklaringen, att bakterierna (smittan) i den angripna kroppens blod förtärde de för desamma nödiga näringsämnena, på grund hvaraf i framtiden samma bakterie icke kunde lefva (existera) i den kroppen. Detta förklaringssätt är dock nu förkastadt. — Man antager i dag fastheldre, att bakterierna alstra i blodet eller där orsaka alstring af ämnen, hvilka äro för dem själfva förödande, och som förblifva kvar i blodet färdiga att bekämpa nya anfall af samma bakterie. Andra forskare ansluta sig till det af Metschnikoff påvisade förhållandet, att en del hvita blodkroppar förtära och föröda bakterierna, hvarföre de förmena, att omottagligheten alstras genom en ökning eller tillväxt i kraft hos dessa hvita blodkroppar.

Vi torde återkomma till närmare belysning af dessa olika förklaringssätt.

I hvad fall som helst står det fast, att i blodcellerna och äfven i blodvattnet (serum) alstras af en genomgången smitta egenskaper, på grund hvaraf detta blod föröder samma bakterier, då de inkomma i blodet, d. ä. där är alstrad omottaglighet för denna smitta. Häraf har uppstått tanken på att använda just blodvatten från djur, som genomgått en viss sjukdom, till botemedel för samma sjukdom hos andra djur eller hos människor. Alltså: smittade djur skulle i sitt blod bereda oss ett kurmedel, en medicin mot den sjukdom, hvilken de själfva lyckligt bestått. Detta deras blod eller blodvatten skulle kunna användas hos redan af sjukdomen angripna individer, alltså brukas såsom verkligt medikament.

Rörande detta intressanta ämne pågå för närvarande lifliga arbeten i Berlin bland forskarne inom bakteriernas värld. De öppna utsikter för en alldeles ny slags art af läkemedel och sjukdomsbehandling. Vi torde nog få anledning återkomma till det viktiga ämnet, men afsluta i dag denna uppsats med ett bref från Berlin rörande de nyssnämnda arbetena där, hvilket nyligen lästes i en medicinsk tysk tidning.

Det lyder i något sammandrag sålunda:

Ni vet, att man i Koch's institut sedan någon tid arbetar mycket ifrigt med omottaglighet, frambragt genom konst (konstgjord immunisering), och att denna fråga, som möjligen kan få en oerhörd betydelse i framtiden, samtidigt börjat bearbetas från olika sidor och synpunkter af sådana forskare som Brieger, Ehrlich, Behring, Kitasato och andra. Längst af dem har hittills — åtminstone i en riktning — stabsläkaren d:r Behring kommit genom sina studier öfver omottaglighet mot stelkramp (tetanus) och difteri, och då han afslutat den experimentella sidan af frågan, offentliggör han nu en skrift: »De praktiska målen för behandlingen med blodvatten (blodserum-terapi) och metoderna för vinnande af läkande blodvatten». Med »blodserum-terapi» menar Behring en af honom uppfunnen läkemetod, hvilken består däri, att han först gör djur omottagliga för smitta genom att behandla dem med odlingar, hvarpå han låtit ett kemiskt ämne (jodtriklorid) inverka. Blodvatten af sådana genom konst omottagliga djur har, såsom B. visat, egenskapen att, om det införlifvas med andra djur, bota dessa, om de redan angripits af smittan, och att öfverhufvud taget också skydda dem för insjuknande. Förut hade B. angifvit, att det lyckats honom att med sin metod uppnå säkra resultat vid två smittosamma sjukdomar, stelkramp och difteri. Nu meddelar han, att nyligen en af hans medarbetare, d:r Knorr, på samma sätt vunnit bot för de af kedjebakterier (streptokokker) framkallade sjukdomarne. Alla dessa resultat hafva emellertid uppnåtts uteslutande genom experiment på djur. B. hyser emellertid den fasta öfvertygelsen, att efter de hittills genom djurförsöken vunna erfarenheterna det antagandet är grundadt, att blodvatten-behandlingen utan fara och med resultat äfven kan användas på människor. Han utstakar redan i sin skrift noga den väg, som man härvid har att gå, men döljer å andra sidan icke heller, att, innan man kan komma till slutmålet, ännu återstå svåra och viktiga, troligen årslånga arbeten. Väsentligast anser han härvid den omständigheten vara, att de försök, som skola bilda bryggan mellan tingens nuvarande ställning och införandet af hans blodvatten-behandling i den praktiska läkekonsten, äro för kostsamma, för att en enskild läkare eller flera tillsammans skulle kunna företaga dem med egna medel. Ja, t. o. m. de förefintliga statsinstituten med deras nuvarande fonder, anser B. otillräckliga därför och väntar, att regeringen och parlamentet skola bevilja de erforderliga stora summorna,

sedan den rent vetenskapliga undersökningen framskridit så långt, att praktiska resultat af större allmän betydelse kunna väntas däraf.

Om naturenliga (fysikaliska och dietetiska) sömnmedel.

En läkare i Wien, d:r B. Buxbaum, har i en medicinisk tidskrift skrifvit rörande ofvanstående för mången så viktiga ämne en beaktansvärd uppsats. Vi anse ämnet värdt synnerlig uppmärksamhet, enär så mången i vår tid faller för frestelsen att söka återfå en förlorad sömn genom mer eller mindre farliga medikamentösa sömnmedel. Inga sådana — de må heta opium, morfin, kloral, sulfonal, somnal eller hvad som helst — kunna nämligen brukas en längre tid utan fara att nervsystemet ytterligare förderfvas.

Uppsatsen i fråga lyder i hufvudsak sålunda:

I.

På samma gång vårt nervsystem mer och mer tagits i anspråk och dess oförmåga till motstånd stegrats, har ett af de kvalfullaste symptomen däraf, *sömnlöshet,* i betydande grad tilltagit. Ehuru vi redan sedan gammalt äga en ansenlig massa »sömnmedel» bland vårt medikamentsförråd, har på senare tid gruppen erhållit en rätt betydande tillväxt, och ännu alltid vinnlägger sig den kemiska industrien om att skaffa nyheter på detta område. Man kan dock med rätta uppställa det påståendet, att *intet* af de bekanta kemiska sömnmedlen är fritt från olägenheter.

En del af dessa medel utöfvar en *giftig verkan på nerver, blodkärl och andningsorgan.* Andra lemna mycket öfrigt att önska i fråga om *säker verkan.* På grund af att man snart vänjer sig vid dem, duga icke många till längre tids bruk. Nästan alla sömnmedel vägra sin tjänst, om de intagas sedan man gått till sängs och vederbörande genom ett timslångt, fruktlöst kämpande efter sömn försatt sina nerver i ett starkt retningstillstånd. — Gentemot dessa kemiska sömnmedel stå nu en rad behandlingsmetoder, hvilka äro fria från alla skadliga eller t. o. m. blott oangenäma verkningar, och hvilka utan att skada organismen och utan att inkräkta på det allmänna välbefinnandet nästan alltid och säkert medföra en sund och stärkande sömn. De medel, hvilka i många fall äro i stånd att undanrödja det egentliga upphofvet till sömnlöshet, äro *de fysikaliska och dietetiska sömnmedlen* d. v. s. dem, hvilka vi kunna kalla de naturenliga sömnmedlen

I fråga om den naturliga (fysiologiska) sömnens väsen äro vi ännu alltjämt icke fullständigt på det klara. Det är *två* meningar, som här hufvudsakligen komma i fråga, af hvilka den ena förklarar, att sömnen är det följdtillstånd, som nödvändigt kommer endast af hjärnans uttröttande. Den andra teorien antager, att hjärnan, liksom alla hvilande organ, erhåller mindre blod; att sålunda en aflastning af blod från hjärnan är nödvändig för sömnens inträdande.

Om vi nu taga dessa åsikter i betraktande, måste vi ovillkorligen gifva de fysikaliska sömnmedlen företräde framför de kemiska, då vi blott med tillhjälp af de förra kunna motsvara dessa teoretiska förutsättningar och, såsom experimenter och iakttagelser vid sjukbädden lära, i verkligheten också äro i stånd därtill.

II.

För den första teorien: *sömnen inträder, när en behörig mängd »trötthetsämnen» (arbetsprodukter) hopat sig i väfnaderna,* lämpa sig dels *mekaniskt verkande,* dels *dietetiska* behandlingsmetoder af sömnlösheten.

De människor, hvilka under dagen ha förrättat tillräckligt med kroppsligt eller andligt arbete, hos hvilka således en tillräckligt stor hopning af arbetsprodukter i hjärnan äger rum, kunna i regeln glädja sig åt en sund, stärkande och uppfriskande sömn. Där det förra icke är fallet, inställer sig ofta sömnlöshet, som af läkarne med allehanda medel måste bekämpas. Alla dessa medikament-medel ha, såsom vi sagt, sina stora skuggsidor. Däremot gifves det ett annat, som nästan aldrig sviker och som icke kvarlemnar några skadliga följder, och som är enkelt och bekvämt att använda. Detta är kroppsrörelse.

Vi behöfva tydligen följa naturens vink och sörja därför, att *patienterna i sina väfnader aflagra trötthets- eller arbetsprodukter. Vi uppnå detta syfte genom metodiskt använd muskelrörelse.* Det är påfallande, att patienter, som för de mest olika åkommor undergått sjukgymnastisk behandling, få en bättre sömn. Nu skulle ju detta icke ha varit något besynnerligt, om ansträngande eller långvariga öfningar företagits, ty det är ju ett sedan länge kändt sakförhållande, att *sådana* framkalla trötthet och sömn. Men det är förvånande, hurusom en ringa grad af muskelverksamhet är tillfyllest för att framkalla sömn. Hos personer, hvilka icke äro vana vid kroppsligt arbete, förslår redan en ringa mängd sådant att framkalla behofvet af deras bortskaffande, alltså att gifva sömn.

Behandlingen består nu i öfverensstämmelse med denna teori och erfarenhet däri, att man med kroppens alla lemmar låter företaga motståndsrörelser, d. v. s. rörelser, hvilka patienten utför, men hvilkas utförande gymnasten (läkaren) söker att försvåra. Motståndet skall rätta sig efter patientens krafter och måste, i synnerhet i början, vara lindrigt. Om man därvid öfverskrider måttan, är lätt för en van rörelsegifvare att känna. Man gör patienten uppmärksam på, att han måste utföra alla sina rörelser jämnt, utan ryck och stötar. Om han, trots anmaning till motsatsen, dock gör detta, så bevisar det, att motståndet är för stort och att man måste minska det. — Gymnastiken behöfver ingalunda utföras på aftonen för att vara verksam.

Ett resultat af denna behandling visar sig vanligen redan efter några dagar. Hos patienter, hvilka en längre tid lidit af sömnlöshet, inställer sig dock icke genast en hela natten igenom varande sömn, utan först småningom förlänges dess varaktighet, och först efter hand erhåller den alla egenskaper, som vi begära af en sund och naturlig sömn.

III

Enkelt är det dietetiska medel, som prof. PREYER rekommenderar mot sömnlöshet; det är nämligen *sur mjölk.*

PREYER gjorde denna upptäckt på teoretisk väg, i det han fann, att hos djur förekommer efter stark trötthet *mjölksyra i musklerna.* Han ansåg denna senare för ett trötthetsämne, gaf djuren mjölksyradt natron och såg, att de blefvo sömniga och försjönko i djup sömn. Han försökte med samma resultat *sur vassla, kärnmjölk t. o. m. endast sockervatten.*

Äfven d:r EBERHARD RICHTER (Dresden) tillskrifver sur mjölk eller kärnmjölk sömnbringande egenskaper. Och det gifves i själfva verket många personer, hvilka äro vana att om aftonen före sänggåendet förtära sur mjölk eller kärnmjölk »för att därigenom lugna sitt blod och sofva bättre.»

(Denna mjölksyra skulle sålunda vara en slags medicin med samma verkan som tröttande muskelarbete).

IV.

Jämte gymnastiken spela *bestrykningar och massagen* en stor roll vid behandlingen af sömnlöshet.

Insöfning genom *bestrykning* var redan i forntiden en bekånt sak. Därpå hänsyfta två märkliga citater från de romerska författarne PLAUTUS och MARTIALIS. De lyda i öfversättning sålunda: »Jag skall en stund långsamt bestryka honom, så att han somnar» och »Hon frotterar snabbt och skickligt hela kroppen och far med öfvad hand öfver alla leder».

Om den lugnande och söfvande verkan af bestrykande rörelser kunna vi bäst öfvertyga oss vid danssjuka (chorea) hos barn. De häftigaste ryckningar försvinna, så snart vi lägga det ifråga varande barnet horisontelt och med våra händer längs kroppen utföra sakta strykande rörelser. Dessa strykningar utöfva ett utomordentligt lugnande inflytande på hela muskelsystemet, och vi iakttaga icke blott ett uppehåll i ryckningarne, utan ofta nog inträffar äfven sömn.

Massage är ett förträffligt medel mot sömnlöshet, som betingas af allmän nervsvaghet eller nervös svaghet hos magen och tarmkanalen. I det förra fallet gifves allmän massage öfver hela kroppen. I det senare fallet gifves särskildt massage å magen (gnidningar, strykningar, skakningar, klappningar o. s. v.)

V.

Då sömnlöshet är en följd af allmän svaghet, rekommendera läkare, i synnerhet engelska, *elektricitet.*

Man kan använda afbruten ström (faradisation) på samtliga kroppens muskler med undantag af ansiktets och nackens. Denna metod gifver i synnerhet goda resultat, om patienterna äro svaga och lida af kalla lemmar. Vidare visar sig *allmän* s. k. *franklinisation* (d. ä. kroppens laddning med friktions-elektricitet) ofta fördelaktig; äfven s. k. elektrisk hufvuddusch åstadkommen på dylikt sätt be-

römmes mycket. Vid franklinisationen är den sjuke förbunden med maskinens ena pol, medan man med den andra kulformiga elektroden stryker öfver den (helst med ylle) klädda patientens kroppsyta, ända tills man framkallar små gnistor.

Den elektriska behandlingen af sömnlöshet är dock rätt omständlig, och synnerlig försiktighet är af nöden. Den bör appliceras endast af sakkunnig läkare. (Forts.)

Mitt första kolerabesök.

(Ett läkareminne apropos dagens företeelser).

Det var i midten af Augusti 1866. Koleran gästade här och där i grannländerna, men hade blott obetydligt visat sig i Sverige. Vid vestkusten voro badorterna i full verksamhet. I Marstrand badade man, seglade, lefde godt, dansade i salongen onsdagar och lördagar, var glad, så godt man kunde, och bekymrade sig alls icke om koleran.

Då kom en morgon bud från pastor R. på Klädesholmen till stadsläkaren i Marstrand, d:r H—n, att koleran under natten utbrutit på Klädesholmen, belägen en mil från Marstrand. Hela vägen är sjöväg. Stadsläkaren i Marstrand hade ingen skyldighet till Klädesholmen, men provinsialläkaren, som där skulle besörja läkarevården, bodde i Uddevalla. Han kunde omöjligen komma förrän om ett par dagar, och det är ju icke svenska läkares sed att ens i dylika fall skjuta arbetet ifrån sig. Anställd såsom biträde för sommaren till d:r H. — jag hade tre månader förut tagit min licentiat-examen — anmodades jag att följa med budet till Klädesholmen.

Bruklig medicin mot koleran anskaffades från apoteket. Desinfektionsmedel funnos på den tiden icke annat än under form af kalk och tjärrökning, hvars skyddande värde var omtvistadt. Kolerabacillen hade ännu ingen sett; mycket mindre kände någon dess lifsvillkor. Lastad med koleradroppar, kamferdroppar, dubbla malörtsdroppar, senapssprit m. m. begaf jag mig af.

Då jag fram på förmiddagen kom till Klädesholmen, hade redan ett par af de först insjuknade aflidit. Ett par, tre andra lågo illa sjuka och ett par insjuknade ytterligare sedan under dagens lopp, innan jag lemnade holmen. Åsynen af dessa sjuke gjorde på mig ett djupt och oförgätligt intryck. Jag tyckte, att jag aldrig förr hade sett någon riktigt svårt sjuk. Den under de våldsammaste uttömningar hastigt och synbart aftagande kroppsvolymen, den snart försvinnande pulsen, den aftagande respirationen, den kalla huden, medan patienten, såvidt han kunde meddela sig, fortfarande hade full sans, gjorde, att jag såsom läkare kände mig — såsom man plägar säga — slagen till en slant. Jag fann snart, att mina droppar, inpinade i de sjuke, gjorde här ungefär lika stor nytta, som om jag hällde dem i hafvet utanför stugorna.

Något slags sjukhus fanns naturligtvis icke på holmen, hvari de sjuke kunde isoleras. Sjukskötare eller sjuksköterskor funnos lika litet. Det enda jag nu fann för mig möjligt att uträtta var att för-

söka gifva holmens innevånare, som uppgingo till sex hundra personer, de allra enklaste begrepp om hvad snygghet omkring husen ville säga; ty den stora betydelsen däraf i kolera-epidemierna var ju redan då tillräckligt konstaterad. Men på Klädesholmen fanns då nästan utanför hvarje stuga en större eller mindre pöl i bergsgroparne, däri orenlighet af ett eller annat slag eller i bästa fall endast stillastående, skämdt vatten var samladt. Åtföljd af pastorn gick jag omkring på holmen och talade till folket om, att enhvar måste göra rent utanför sin stuga, ifall de ville undgå att i hvarje hus göra bekantskap med den hemska gäst, som de nu fått till sig. De fleste hörde tigande på, men deras liknöjda eller slöa miner visade tillfyllest, att de funno mina råd fullkomligt onödiga och onyttiga. Kanske voro deras sinnen upptagna af dagens kommande festlighet, hvarom straxt vidare.

Sedan jag hos pastorn, som *då* ensam på holmen — om jag minnes rätt — kunde göra anspråk på titeln »ståndsperson», erhållit hvila och nödtorftig spis, begärde jag att få båt tillbaka till Marstrand. Det var nu afton och solen närmade sig sin nedgång. Pastorn sade då:

»Ja, en båt kan jag nog skaffa, men männen ha varit ute och tagit agn, och detta pläga de fira med brännvin, så att jag tror icke det finnes någon nykter ibland. Men jag kan sända med doktorn tre af mina läsbarn.»

Jag antog detta anbud, om än med tvekan. Men då jag fick se båten, som var odäckad och med en skröplig mast, samt därjämte såg, att ett mörkt moln steg upp vid horisonten, protesterade jag mot farkosten såsom osäker, ifall — såsom man kunde frukta — oväder skulle uppstå. Men gossarne kunde icke sköta en större båt; det skulle nog icke bli oväder, hette det. — Jag gaf mig alltså af, sedan båten ytterligare mottagit såsom passagerare en äldre kvinna, hvilken skulle till Koön invid Marstrand.

Emellertid hade vi icke hunnit långt till hafs, innan en stickande storm bröt ut under samtidigt regn. Det knakade i den halfruttna masten på den lilla båten, och jag kunde hvarje ögonblick frukta, att masten bröts af, hvilket skulle medföra för oss alla verklig lifsfara.

Jag sade därför till min besättning: »jag vill icke fara med Eder till Marstrand i denna storm, utan vi lägga upp i land vid Åstol». — Där var på en liten holme i hafvet ett obetydligt fiskläge med vid pass ett hundratal invånare. Åstol ligger midt emellan Klädesholmen och Marstrand.

Så skedde mellan 9 och 10 på aftonen. Men de annars ganska godmodiga Åstolsboarne voro nu icke synnerligen gästvänliga, då de hörde, att vi kommo från Klädesholmen, om hvars besmittande med kolera de redan fått underrättelse. Alla stängde sina dörrar för oss, då jag gick omkring med kvinnan och de tre gossarne samt bad få hyra en båt med besättning. Jag började blifva rådlös, hvad jag med min uppvaktande skara skulle taga mig till i nattens mörker och oväder.

Men en skarlakansfeberepidemi hade nyligen gått öfver alla barnen på holmen. Ingen läkare hade naturligtvis varit där eller blifvit rådfrågad. I en stuga funnos nu barn, som hade fått svullnader m. m. såsom en följd af sin skarlakansfeber. Där bjöds jag

nu stiga in för att gifva läkareråd. Men då dörren öppnades för mig, lät jag icke stänga den, förrän de 3 gossarne och kvinnan äfven fått stiga in.

Sedan jag gjort min läkareundersökning och ordination, lyst af en torrvedssticka, som var det enda belysningsmedel, som fanns i huset, frågade jag, om de hade någon mat, som vi kunde värma oss med. Svaret blef: sur mjölk och brännvin! Något af bägge delarne hölls till godo. — Därefter lade jag mig på en träsoffa, medan mitt sällskap tog plats här och där i stugan.

»Nu måste Ni behålla oss tills i morgon,» sade jag, »eftersom vi icke kunna få båt till Marstrand.»

Stugans innevånare funno troligtvis emellertid inkvarteringen föga treflig. En gaf sig ut på jakt efter en båt, och om en halftimme återkom han med besked, att jag skulle få en däckad båt med 3 man. Jag och kvinnan begåfvo oss ombord å densamma, medan gossarne stannade på Åstol för att återvända hem dagen därpå.

Åstolsborna fingo ej heller något ondt af våldgästningen, ty koleran kom icke till dem. Deras snygghetssinne var nog icke större än Klädesholmarnes. Men Åstol är en naken kullrig klippa, där det är omöjligt gömma någon smuts kring husen, ty den sköljes bort af regnet. Endast en liten plätt med sumpig jord finnes på holmen, men denna plätt ligger ett bra stycke från boningshusen. Dessa terräng-förhållanden hafva säkerligen skyddat Åstol, ty koleran har aldrig gjort den lilla holmen äran af sitt besök.

I stickande storm med motvind och ösregn gick nu min och min reskamrats färd i mörka natten till Marstrand. Men de säkra karlarne hade kattögon och manövrerade lugnt, ledde af Marstrandsfyren. Vi två passagerare kröpo ned i ruffen. Kvinnan, som var mörkrädd höll mig — om det annars hade behöfts — vaken genom att emellanåt fråga: »han sofver väl icke».

Då vi efter midnatt lyckligt framkommo till Marstrand, kunde icke kvinnan i regn och mörker komma öfver till Koön, hvarför jag bjöd henne gästa i mitt väntrum på en soffa till följande dag. Hon mottog anbudet, men det sista ord jag hörde af henne var: »han stänger väl icke dörren» (nämligen mellan de bägge rummen), ty morgonen därpå var min gäst försvunnen från mig. Hon hade i god tid gifvit sig af utan vidare artighetsbetygelser.

Till Marstrand kom koleran 14 dagar därefter. Den första, som där insjuknade, var en hustru, hvilken tagit emot kläder till tvätt från Klädesholmen. Hon bodde i de s. k. arbetarebostäderna, ett stort tvåvåningshus med en familj i hvarje rum. Koleran grep här så omkring sig, att huset slutligen måste alldeles utrymmas.

Under 14 dagar var jag kolera-läkare i Marstrand, hvarefter jag måste lemna staden för andra värf. Men dessa 14 dagar gåfvo mer än tillräcklig erfarenhet om hvad en koleratid vill säga, då för *en* verkligt insjuknad *hundra* tro och känna sig sjuke, hvarföre läkaren icke kan vänta eller begära ro någon hel timme vare sig natt eller dag. — Emellertid hade jag själf icke den ringaste känning af farsoten, ehuru inga andra försiktighetsmått än vanlig snygghet iakttogos.

Klädesholmen fick genom Medicinalstyrelsens försorg för sin del snart en extra läkare, men denne kunde genom sin vård icke förhindra, att hvar tionde bland holmens invånare afled genom farsoten; alltså en kolossal dödlighet. — Läkaren själf undgick dock äfven där sjukdomen.

I Marstrand afledo blott 28 personer, d. v. s. hvar femtionde. Sedan den tiden har jag icke vårdat, ej ens sett kolerasjuke. Och ej heller har jag nu någon längtan därefter. *W—d.*

Brunns- och badbesökande inom riket detta år.

Från följande brunns- och badorter har på af red. framstäld förfrågan om antalet besökande detta år svar ingått sålunda:

Arvidsviks hafsbad invid Marstrand 276, hvaraf 79 män (i 1:sta klass 77, i 2:dra 2) och 149 kvinnor (i 1:sta klass 121, i 2:dra klass 28).

Bie vattenkur 186, hvaraf 112 män (i 1:sta klass 48, i 2:dra 23, i 3:dje 41) och 74 kvinnor (i 1:sta klass 22, i 2:dra 16, i 3:dje 36).

Borgholms hafsbad 354, hvaraf 122 män (i 1:sta klass 107, 2:dra 5, i 3:dje 10) och 232 kvinnor (i 1:sta klass 205, i 2:dra 2, i 3:dje 25).

Djursätra helsobrunn 366, hvaraf 156 män (i 1:sta klass 36, i 2:dra 88, i 3:dje 13, frib. 19) och 210 kvinnor (i 1:sta klass 37, i 2:dra 96, i 3:dje 37, frib. 40).

Dufeds sanatorium 60, hvaraf 22 män och 38 kvinnor.

Gottskärs hafsbad 246 besökande.

Halmstads vattenkur 352, hvaraf 178 män (i 1:sta klass 117, i 2:dra 44, i 3:dje 12, frib. 5) och 174 kvinnor (i 1:sta klass 99, i 2:dra 46, i 3:dje 13, frib. 16).

Helsans brunnsinrättning 496, hvaraf 156 män (i 1:sta klass 61, i 2:dra 95) och 340 kvinnor (i 1:sta klass 106, i 2:dra 234).

Hjo vattenkur 414, hvaraf 207 män (i 1:sta klass 177, i 2:dra 30) och 207 kvinnor (i 1:sta 170, i 2:dra 37). Därjämte 79 sommargäster.

Holsby helsobrunn 231, hvaraf 89 män och 142 kvinnor.

Loka gyttjebad 561, hvaraf 287 män (i 1:sta klass 75, i 2:dra 47, i 3:dje 139, gratister 26) och 274 kvinnor (i 1:sta klass 90, i 2:dra 52, i 3:dje 94, gratister 38).

Lunds brunn 694, hvaraf 225 män (i 1:sta klass 59, i 2:dra 30, i 3:dje 92 och å lasaretten 44) och 470 kvinnor (i 1:sta klass 82, i 2:dra 54, i 3:dje 228 och å lasaretten 106).

Lysekils hafsbad 1,429, hvaraf 698 män (i 1:sta klass 577, i 2:dra 65 och i 3:dje 56) och 731 kvinnor (i 1:sta klass 539, i 2:dra och 3:dje 113).

Marstrands hafsbad omkring 2,800 personer.

Medevi helsobrunn 1,202, hvaraf 486 manliga och 716 kvinnliga.

Mörsils sanatorium 305, hvaraf 131 män och 174 kvinnor.

Mössebergs vattenkur 954, hvaraf 475 män (i 1:sta klass 162, i 2:dra 263, i 3:dje 50) och 479 kvinnliga (i 1:sta klass 158, i 2:dra 234, i 3:dje 87).

Norrtelge hafsbad 705, hvaraf 298 män (i 1:sta klass 145, i 2:dra 153) och 407 kvinnliga (i 1:sta klass 187, i 2:dra klass 220).

Nybro vattenkur 312, hvaraf 128 män (i 1:sta klass 60, i 2:dra 65, i 3:dje 3) och 184 kvinnliga (i 1:sta klass 91, i 2:dra 89, i 3:dje 4).

Ramlösa helsobrunn 1,068, hvaraf 365 män (i 1:sta klass 141, i 2:dra 133, i 3:dje 50, frib. 41) och 703 kvinnor (i 1:sta klass 206, i 2:dra 324, i 3:dje 116, frib. 57).

Ronneby helsobrunn 1,744, hvaraf 585 män (i 1:sta klass 234, i 2:dra 172, i 3:dje 131, i 4:de 28, lasarettshjon 20) och 1,159 kvinnor (i 1:sta 361, i 2:dra 394, i 3:dje 274, i 4:de 100, lasarettshjon 30).

Rostocks helsobrunn 420 gäster, hvaraf 146 män och 274 kvinnor; bland dessa 224 brunnspatienter. Under läkarevård 94 män och 193 kvinnor.

Sköfde vattenkur 202, hvaraf 115 män (i 1:sta klass 76, i 2:dra 39) och 87 kvinnor (i 1:sta klass 52, i 2:dra 35).

Strömstads hafsbad 955, hvaraf 527 män, 303 kvinnor och 45 barn.

Söderköpings helsobrunn 687, hvaraf 310 män (i 1:sta klass 136, i 2:dra 99, i 3:dje 75) och 377 kvinnor (i 1:sta klass 146, i 2:dje 118, i 3:dje 113).

Tulseboda helsobrunn (vid Kyrkhult) 321, hvaraf 91 män (i 1:sta klass 42, i 2:dra 18, i 3:dje 18, resten badgäster) och 230 kvinnor (i 1:sta klass 125, i 2:dra 37, i 3:dje 39, resten badgäster.

Ulricehamns sanatorium 249, hvaraf 118 män (i 1:sta klass 93, i 2:dra klass 25) och 131 kvinnor (i 1:sta klass 92, i 2:dra klass 39).

Visby vattenkur 318, hvaraf 141 män (i 1:sta klass 55, i 2:dra 80, i 3:dje 6) och 177 kvinnor (i 1:sta klass 55, i 2:dra 89 i 3:dje 33).

Kuranstalten för alkoholister vid Upsala.

Om denna anstalt, som nu varit i verksamhet ett år, hafva vi mottagit följande meddelanden för offentliggörande.

Egendomen Sans Souci (i norra utkanten af Upsala, invid Fyrisån) inköptes sommaren 1891 af Upsala läns nykterhetsförbund för en summa af 13,500 kr. Hemmet öppnades i nov. samma år. Dess styrelse utgöres af pastor Bohlin, skollärare Enblom och lektor Bergström jämte prof. Rudin såsom ordf. i förbundet. Föreståndaren erhåller i ersättning endast fri bostad och vedbrand.

Egendomen består af ett mindre boningshus samt växthus med därtill hörande trädgård, ungefär 2 tunnland stor. Utrymmet medger endast att hafva ungefär 5 skyddslingar samtidigt.

Priset för 1:a klassens patient är kr. 61,25 pr månad (inackordering hos föreståndaren med enskildt rum); för 2:a klassens patienter är priset 1,50 kr. pr dag; för gratispatienter lemnas tillträde i mån af tillgångar och andra omständigheter.

Hemmet var ursprungligen afsedt för kroppsarbetare, men enär inga sådana ännu ditkommit, utan skyddslingarne tillhört medelklassen, hafva fordringarne på kost och logi så småningom stigit, hvadan äfven priset måst höjas.

Tillfälle till arbete är beredt i trädgården, vedboden och slöjdverkstaden samt inom hus.

Den kortaste vistelsen vid hemmet är bestämd till 6 månader, och skall afgiften erläggas i förskott. Erfarenheten har lärt, att några månaders vistelse ingalunda ger någon garanti för återfall, särskildt då det gäller behandlingen af periodsupare, hvilka i många fall behöfva tillsyn och vård under ännu längre tid — 1 à 2 år — på det att flere perioder måtte förflyta, under hvilka pat. ej kan komma i tillfälle att använda spirituosa. Under detta år hafva flere patienter fått inkomma i hemmet mot löfte, att de skulle kvarstanna 6 månader, men efter 2—4 månader hafva de känt sig så friska, att de ej velat kvarstanna längre. Härefter skall ett sådant löftesbrott medföra förlust af det inbetalade beloppet.

Ingen får numera inkomma i hemmet, som ej förklarat sin innerliga längtan att blifva fri från dryckenskapslasten. Styrelsens åsikt är nämligen, att ingen på något sätt kan tvingas att i längden förblifva nykter. Det gifves också sådana, som visserligen känna sin förnedring, men ändå tro på möjligheten af att framdeles blifva starka nog att kunna dricka »måttligt», sedan de återvunnit sin genom spritdrycket förstörda helsa.

Det gifves ju många måttlighetssupare, hos hvilka man ej kan påvisa någon bestämdt skadlig inverkan af rusdryckerna; men för den verklige alkoholisten skall ett »måttligt» bruk förr eller senare leda till förnyadt återfall i lasten.

Af de 6 patienter (alla betalande), som till dato lemnat hemmet, reste en efter blott några veckors vistelse härstädes, med full föresats likväl att förblifva absolut nykter. Om en annan (dipsoman) skrifver kyrkoherden i hans hemort: »A. A., som alltför snart afbröt kuren, har återfallit — nu fruktar jag ohjälpligt.» Denne person sökte hjälp vid en kuranstalt för några år sedan, blef återställd och var nykter 10 månader, hvarefter han ännu tvänne gånger återföll efter att någon tid hafva varit nykter. En tredje skyddsling (dipsoman), hvilken också reste före kurens slut, hade förnyade gånger legat på sjukhus, men återfallit. Nu har han visserligen börjat dricka, men iakttager tills vidare en viss måttlighet. *Om 3 af dem har man* — enligt trovärdiga personer på hemorten — *de bästa förhoppningar om en bestående helsa och motståndskraft för frestelsen.* En af dessa har supit — med 1—3 veckors uppehåll — 20 år, användt kloral 15 år för att få sömn, men har hittills blifvit beståndande, sedan han återvunnit sina kroppskrafter efter 7 månaders vistelse härstädes. Den andre (dipsoman) är en ung man, som inger det bästa hopp för framtiden. Den tredje känner — enligt eget vittnesbörd — icke den minsta frestelse att använda spritdrycker.

Doktor Tyko Brunnberg, som icke blott kostnadsfritt utöfvar läkarvården, utan därjämte visat frikostighet för att söka göra hemmet trefligt och inbjudande, använder hufvudsakligen hypnotisk behandling samt medicin vid förefallande behof.

Det vore önskligt, att hemmet komme i åtnjutande af statsunderstöd, ty pengar fattas till betalande af amortering och räntor samt i och för hemmets utvidgande, särskildt för upprättandet af friplatser.

Smärre meddelanden.

Sjukligheten i riket under Augusti månad har — enligt rapporter till Eira från 88 orter — varit något ökad mot i Juli, 7,396 fall mot 6,283. De epidemiska och mest gängse sjukdomarne hafva företett följande antal fall: Diarréer 2,806, inhemsk kolera 23, rödsot 5, lung- och strupkatarr 1,613, lung- och lungsäcksinflammation 298, akut magkatarr och gastrisk feber 666, halsfluss 682, akut reumatism 230, kikhosta 337, skarlakansfeber 200, mässling 23, difteri 170 (däraf 93 i Stockholm), nervfeber 168, ros 100, frossa 23, barnsängsfeber 5, epid. hjärnfeber 5 och influensa 41 fall på 7 ställen.

Nytt exemplar af sammanväxta tvillingar. I en liten stad i Indien finnas för närvarande två små tvillingssystrar, sammanvuxna vid hvarandra i ännu högre grad än fordom de siamesiska tvillingarne. »Radica-Dodica», såsom de heta, skola helt säkert väcka ett lika så stort uppseende som dessa. De äro fästade vid hvarandra vid bröstet. Vissa organer hafva de gemensamt. Då den ena äter, känner sig den andra mätt. Bandet, som förenar dem, är mycket eftergifligt. Då de sofva, hvilar den ena af tvillingarne på rygg, den andra på sida. Hitintills trifvas Radica och Dodica förträffligt tillsammans; de äro intelligenta och lära sig engelska utan några synnerliga svårigheter. Tvillingparet har väckt stort uppseende bland Indiens lärde.

Nya tänder vid 80 år. En gammal gumma, bosatt vid Motala verkstads station, som under lång tid varit beröfvad sina tuggverktyg, har, enligt Motala T., i dagarne haft den glädjande öfverraskningen att se sig af naturen begåfvad med nya framtänder, som vuxit i de gamlas ställe.

Breflåda.

181. **Pren. N.** Penningar, verifikationer, sedlar m. m. kunna bäst och säkrast smittrenas genom upphettning i strömmande vattenånga. — Kolerans smittämne har icke, såvidt man vet, medfört smitta genom inträngande per anum.

182. **X. Y. Z.** 1) Ryggmärgen kan försvagas genom utsväfning in venere, men en sådan svaghet botas icke genom »massage»; snarare kan allmän sjukgymnastik vara gagnelig; men bör Ni därföre vända Er till någon af de läkare, som i Stockholm gifva sådan behandling, icke till den omskrifne ostuderade »massören». *Med tiden* torde Ni kunna blifva frisk.

184. **Kvinnlig.** Äktenskapet såsom sådant kan icke medföra fara för en person med fetthjärta. Sannolikt kommer edert hjärta att slå i lugnare och jämnare takt efter vigseln än före densamma, n. b. om Ni får en man, som är att lita på.

184. **Y. Z.** Ni kan *icke själf* genom elektricitet borttaga hårväxt. Därtill behöfves ett dyrbart batteri. Behandlingen är smärtsam och kan blott ske med ett mindre antal hår hvarje dag. Hvarje hårrot måste brännas för sig.

185. **Hoppas.** Begagna för klådan 5 procents karbollösning. Hjälper icke vattenlösning, så tag spritlösning. Naftollösning (1 à 2 proc. i sprit) är ock ett godt medel.

186. **A. B. X. — Zacco.** 1) Ligner & Krafts frotteringsapparat, som innehåller fiber, kan nog vara bra. Men visserligen kan samma syfte nås med en *grof* handduk. — 2) Huru ofta nervösa skola taga afrifningar, må en hvar själf bepröfva. Den ena nervösa är ej den andra lik. De fleste kunna nog taga afrifning dagligen, men de måste ofta taga *kylslaget* vatten och *icke* starkt frottera huden. 3) Sulfonal verkar såsom andra sömmedel skadligt på längden. 4) Hårfästet behöfver ju ej vätas vid afrifningar, men nog bör den andra delen af hufvudet få sin del med.

187. **Rådlös 19 år.** Det gläder oss, att eder röda näsa förbättrats genom järndroppar. Det är ingen fara att fortsätta huru länge som helst.

188. **En student.** 1) Böcker kunna visserligen vara smittobärare. 2) Damning och vädring i solljus torde nog i de flesta fall vara tillfyllest. 3) Hosta kan tyda på mångahanda sjukdomar. Låt läkare undersöka Eder! 4) Magplågor kunna tyda på mångahanda sjukdomar. Låt läkare undersöka Eder! 5) Frusenhet botas med kallt vatten och kroppsarbete. 6) Fortsätt med doktorns ordination.

189. **41-åring.** Kan icke besvaras utan sjukexamen, enär orsakerna kunna vara af flera slag.

190. **Angelägen.** 1) Kornkaffe kan icke anses skadligt för vare sig barn eller äldre, men det är en klen föda; 2) Söfning vid en förlossning är icke mera farlig än vid andra operationer, snarare mindre.

191. **InnN.** Såsom å hvarje postkontor kan upplysas, finnas ännu Helsovännens Flygskrifter att få kompletta från årets början genom prenumeration å postkontor. När de taga slut, skola vi därom upplysa.



ELSOVÄNNEN

TIDSKRIFT FÖR

ALLMÄN OCH ENSKILD HELSOVÅRD.

Årg. 7. UTGIFVARE N:r 19.
1892. D:r E. W. WRETLIND. 1 Okt.

Pris i Skandinavien: 2 kr. 50 öre för helt, 1 kr. 50 öre för halft år.

Huru koleran undervisar om solidaritet i samhällskroppen.

»En för alla och alla för en» är den kända formeln för borgensförbindelser, som i affärsvärlden förbinder till samansvarighet (solidaritet) enligt borgerlig ordning. Det finnes ock en lag om samansvarighet enligt naturens ordning, som är af lika om ej djupare innebörd. — Vår tid är individualismens tidehvarf, säger man. Det är med andra ord: hvar och en har sin mening; och hvar och en lefver sig själf. Det mänskliga ordet: »hjälp dig själf» eller »hvar och en är sin egen lyckas smed» har satts såsom vishetsord i stället för det gudomliga ordet: »bären inbördes hvarandras bördor». — Men de gudomliga lagarnes kränkning medför i sinom tid sitt straff, ja både säkrare och svårare än de mänskliga lagarnes föraktande. Det synes väl ofta dröja; men det är ingen fördröjelse, det är långmodighetens bidan.

Man har sagt redan längesedan, att koleran — räddat åt Europa många gånger flera människolif, än farsoten tagit. Detta är sanning, ty koleran har undervisat de styrande om solidaritetens

lag, har lärt de store att vårda sig om, ej blott sitt eget, utan ock sin nästas helsotillstånd på ett sätt som icke förr. Men att vårda sig därom är icke blott att rena gator och gårdar, det är ock att skaffa en hvar, hög som låg, rik som fattig, sunda bostäder, tillräcklig föda och sund dryck, d. v. s. att bekämpa fattigdomseländet i samhället så långt möjligt är. Att denna kamp icke varit förgäfves synes tydligen framgå af den minskade mottaglighet, som nu finnes i städerna såväl för koleran som för andra farsoter. Hittills har i år koleran inom Europa icke fått en nämnvärdt svår utbredning och intensitet annat än i en enda stad — *Hamburg.* Äfven Moskwa och Petersburg, hvilka alls icke gälla såsom mönster i sanitärt hänseende, hafva blifvit jämförelsevis obetydligt angripna. Men Hamburg, den rika handelsstaden, millionärernas stad har härjats hårdt. Hvari ligger orsaken? Jo, enligt samstämmiga vittnesbörd däri, att de rike och höga vederbörande där icke frågat efter de fattiges uselhet. Medan i stadens utkanter millionärerna bott furstligt i sina dyrbara villor, så hafva de fattige, som dock varit med och släpat ihop de rikes millioner, bott hoppackade i de uslaste och ruskigaste bostäder, inträngda inne i staden med nästan öfverbyggda gator; ja, där dessa s. k. gator till största delen utgjorts af kanaler med orent vatten, hvartill solens ljus icke kunnat renande tränga fram.

Det är i dessa usla kyffen, inom dessa ruskiga stadsdelar koleran började sina härjningar; det är därifrån farsoten sedermera spridt sig till stadens alla delar, ja och till alla stånd och klasser. Och de hundrade tusenden thaler, som behöfts för att förbättra dessa usla stadsdelar, de gå nu bort såsom millioner genom direkta och indirekta förluster. Hvad de rika och högt stående icke tänkt på att *frivilligt* offra för sin stads, sina fattigas bästa, det måste de nu genom *ofrivilliga* förluster släppa ifrån sig utan att däraf se någon välsignelse; nej, de få i stället samtidigt höra de fattiges förbannelser och de rättänkandes dom öfver sig.

Så lär koleran, och så lära alla farsoter om människornas solidaritet inom samhällskroppen, ty äfven där finnes ett *organiskt* samband lemmarne emellan, ett beroende den ene af den andre, som icke synes eller förstås af den ytliga betraktaren, så länge denna samhällskropp icke ställes på något hårdare prof. Men när dessa prof komma, då kan också här på ett eftertryckligt sätt erfaras sanningen af de kända orden: »när en lem lider, så lida de öfriga lemmarne med».

Om naturenliga (fysikaliska och dietetiska) sömnmedel.

(Slut från sid. 284).

VI.

För flertalet af de hittills omnämnda fysikaliska sömnmedlen ligger det antagandet till grund, att sömnen beror på en hopning af större mängd arbetsprodukter eller trötthetsämnen. — Gentemot denna hypotes står en annan, som erhåller ett viktigt stöd genom fysiologiska experimenter och iakttagelser vid sjukbädden.

Liksom alla hvilande organ erhåller också den hvilande hjärnan mindre blod än den verksamma. Antagandet har närmast bekräftats genom undersökningar af flera forskare. Hughlings Jackson fann, att näthinnan under sömnen är mera blodfattig än under vakande. Schüller såg vid våt inpackning af sina försöksdjur fina hjärnhinnans kärl förträngas, hjärnan sjunka in, och dess pulsrörelser blifva otydligare. — Mosso visade med apparater, att vid sömnens inträdande lemmarnes volym tilltager. Detta är blott möjligt genom en ökning af deras blodhalt. Så snart djuret vaknar, aftager åter deras volym. Med den begynnande tankeprocessen, med den vaknande lifligare verksamheten hos hjärnan ledes åter mera blod till detta organ. Och detta måste tagas från de öfriga delarne; däraf aftagandet af deras volym.

Af allt detta framgår nu, att det mäktigaste och säkraste medlet för bekämpande af sömnlöshet är ett förfaringssätt, hvarigenom det lyckas att framkalla en *betydlig minskning af blodet i hjärnan och hjärnhinnorna.*

Genom inverkan af olika värmegrader på huden och genom mekaniska medel äro vi i stånd att åstadkomma detta. Det gifves icke något läkemedel, hvarigenom vi så snabbt kunna framkalla sund, stärkande sömn, som genom *vattenbehandling.* Därigenom kunna vi uppnå en utvidgning af hudkärlen, en starkare fyllning af desamma med blod och därmed en aflastning ur hufvud- och hjärnkärlen.

Äfven en direkt verkad sammandragning af hufvud- och hjärnkärlen visar sig då ofta. Användning af kallt vatten på hufvudet i en form, hvarvid man slipper det störande ombytet af omslag, alltså genom en kylslang (af läder) med vattencirkulation, har ofta medfört sömn åt många.

Den verksammaste proceduren af detta slag är dock den fuktiga inpackningen.

De envisaste fallen af sömnlöshet påträffa vi hos *sinnessjuka,* vid *delirium tremens* och många andra retningstillstånd. Här visar sig på det tydligaste det välgörande inflytandet af våt inpackning. Om också patienten icke insomnar vid den första inpackningen, så uppnår man i de flesta fall med densamma en påfallande lugnande verkan. En andra inpackning medför *vanligen* den efterlängtade sömnen. Den, som blott en enda gång haft tillfälle att iakttaga resultatet af en sådan procedur, skall knappt mera gripa till kloralhydrat eller till det i dylika fall rent af skadliga morfinet och dess preparater.

Här gäller det i första rummet att uppnå en lugnande verkan på nervsystemet, en afledande verkan på blodet i hjärnan. Denna vinnes med den våta inpackningen utan förlust af lifsviktiga safter, utan förlust af någon organisk substans, utan försvagning af organismen, blott och bart genom en förändring i nervströmmarne, en förändrad blodfördelning och en därigenom framkallad, motsvarande förändring i organens verksamhet.

Nervsvaga (nervrasteniker), febersjuka, hos hvilka sömnlöshet hör till de plågsammaste och mest oroande symptomen, ser man vid en våt inpackning ganska snart falla i en djup, stärkande sömn, ur hvilken de vakna »såsom nyfödda». Efter en sådan, med konst åstadkommen sömn befinna sig patienterna väl, ingen tyngd i hufvudet, ingen yrsel eller svindel följer på en genom detta fysikaliskt verkande sömnmedel alstrad sömn.

WINTERNITZ omnämner i sin lärobok i hydroterapi en kvinnlig patient, som *plågades af den häftigaste och mest ihållande hufvudvärk och sedan länge led af sömnlöshet.* Efter de vanliga åtgärderna mot kongestionen till ryggmärgen (tvättning med kallt vatten af hufvudet, pannan och ögonen, applicering af ett kallt omslag på hufvudet), inbäddades patienten i en kallvåt inpackning. Sedan detta blifvit gjordt, ombyttes de kalla omslagen på hufvudet och fönstren öppnades. *På mindre än en half timme hade den sjuke, som sedan 8 dagar knappt sofvit det ringaste, fallit i en djup, lugn sömn.* Först efter 1 $^1/_2$ timme vaknade hon åter, stärkt *och utan plågor.* Sedan hon efter ett 22° halfbad, utan att känna någon vidare rysning, blifvit aftorkad och förd till sängs, insomnade hon åter snart och tillbragte en tämligen lugn natt.

Verkningssättet af våt inpackning förklarar prof. WINTERNITZ på följande rätt:

Sedan det våta lakanet blifvit uppvärmdt till kroppens temperatur, återverkar den varma ångan på huden och de periferiska kärlen, och gör dessa slappa. Dessas förslappning blir så mycket betydligare, som efter den första sammandragningen trötthet eller en öfvervägande retning af de hämmande nerverna torde spela en viktig roll.

Hudkärlens förslappning verkar en utvidgning af strömfåran för blodet och därmed en nedsättning i motståndet för hjärtats arbete. Hudens baddning genom varm vattenånga eller kanske — för att tala med HEYMANN och KREBS — det därigenom framkallade svällandet af de känsliga, periferiska nervändarne, i alla händelser det lugna läget, frånvaron af mekanisk retning, den jämna värmen äro moment, egnade att förklara den inträdande hvilan i hela nervsystemet.

De från hudnerverna till hjärnan öfverförda städse växlande retningarne upphöra. De ytliga nervändarne befinna sig i ett den inre temperaturen nära stående, likformigt och icke växlande medium. På detta sätt utbreder sig genom upphörd retning hvila från ytan (huden) till hjärnan. Därtill kommer vidare, att blodet från de inre organen ledes till hudens utvidgade strömområde, att således också det af blodströmmen alstrade retande trycket på de nervösa inre (central-) organen mycket försvagas.

Häraf förklaras det djupa lugn, den benägenhet för sömn, som vid inpackningen uppträder.

Varaktigheten af den våta inpackningen är för ändamålets uppnående af den största betydelse.

Vill man, såsom ju i detta fall bör vara händelsen, inverka lugnande företrädesvis på nerv- och kärlsystemet, och utan stark värmeutveckling få de ytliga blodkärlen att utvidga sig, så skall man låta inpackningen räcka så länge, att kroppsytan blifvit fullkomligt återuppvärmd. Man skall dock icke länge dämma för värmen, utan upphöra med inpackningen eller utbyta den mot en ny, innan den på kroppsytan hopade värmen verkar retande, pådrifvande för blodomloppet, innan svettning kommer till utbrott.

På inpackningen måste alltid följa en allmän afkylning, afrifning, regnbad eller halfbad, hvarigenom den af värmen betingade förslappningen hos huden motverkas, kärlen bringas till sammandragning, och den hopade värmen afledes.

En annan slags vattenbehandling för bekämpande af sömnlöshet är *lifgördeln.*

Denna visar sig i synnerhet verksam vid lindrig feber, vid dålig matsmältning (i synnerhet nervös dyspepsi), vid hysteri och nervösa tillstånd. Alldeles särskildt egnar sig lifgördeln till att framkalla sömn i barnaåldern.

I hög grad talar till gördelns fördel den omständigheten, att den icke blott icke medför de inre sömnmedlens obehagliga biverkningar och icke har något ogynnsamt inflytande på matsmältningsorganen, utan tvärtom visar den en angenäm biverkan, i det att underlifsorganens förrättningar, i synnerhet tarmverksamheten, på det gynnsammaste sätt påverkas. Huru omtyckt lifgördeln är såsom sömnmedel, bevisar väl bäst den omständigheten, att patienter, hvilka för något underlifslidande använda lifgördeln, icke aflägga den ens sedan de tillfrisknat. Ja, det finnes personer, hvilka aldrig gå till sängs utan lifgördel, blott för att sofva godt — liksom andra gå med sin morfinspruta och morfinflaska.

Mycken nytta i lämpliga fall kunna äfven talrika andra behandlingsmetoder med vatten medföra, hvilka äfvenledes ha en afledande verkan. Sådana äro *afrifningar*, *långa ljumma halfbad, regnbad* eller procedurer, hvilka, såsom *det långa kalla sittbadet,* medföra en utvidgning af bukkärlen och därmed verka afledande från de öfre kroppsdelarne, slutligen *rinnande fotbad och vadbindlar.*

Af halfbaden utöfva i synnerhet de en synnerligen lugnande verkan, hvilka småningom afkylas till 30°—25° C, icke tagas under stark mekanisk gnidning (frottering) och äfven innehålla slemaktiga substanser (dekokt på kli etc.).

Att vi måste gifva denna metod företrädet framför en medikamentös behandling af sömnlöshet äfven hos *febersjuka,* är självklart. Bekant är ju, att det vid behandling af febersjukdomar icke blott är fråga om en sänkning af kroppstemperaturen. Mycket viktigare är, i synnerhet vid långvarigare febersjukdomar, höjandet och stärkandet af hjärtverksamheten, kärlens och väfnadernas spänstighet, sinnets

lugnande samt *framkallandet af en djup sömn,* som patienten kanske länge måst försaka.

Det finnes icke något medikament, som så snabbt och utan skadliga följder uppfyller allt detta, som ett behörigen tempereradt halfbad.

Äfven sittbad af 16—18° omedelbart före sänggåendet användas med framgång, i synnerhet när *metoden med icke aftorkning* förbindes med dem. Det råder intet tvifvel därom, att vårt centralnervsystem från periferien kan uppröras och lugnas. Aftorkningen är förbunden med en friktion. Denna kännbara nervretning meddelar sig åt hjärnan och förorsakar i många fall sömnlöshet. *Inställandet af den mekaniska friktionen* är en faktor, som vid kombinering af half- eller sittbadet med metoden af icke aftorkning kommer med i räkningen och med mycken fördel kan användas. Sittbadet är i synnerhet att rekommendera vid sömnlöshet i följd af rubbningar på det *vegetativa* lifvets *området* och vid *sexuella retningstillstånd.* Patienten får i sitt sofrum en sittbalja med det till lagom värmegrad afpassade vattnet. Omedelbart före sänggåendet tager han nu sitt bad på 10—20 minuter och lägger sig oaftorkad i sängen. Vanligen insomnar patienten genast, men vaknar åter efter 1 $^1/_2$—2 timmar, då han åter på några minuter stiger i badet, hvarefter han oaftorkad lägger sig och sofver sedan lugnt.

Vid sömnlöshet i följd af *hufvudvärk, beroende på blodträngning mot hjärnan,* äro *rinnande fotbad* och *våta omslag kring vadorna* att tillråda. De verka en stark sammandragning hos kärlen i hufvudet. *Fotbad i rinnande vatten* äro inom hus ganska svåra att erhålla. För en hvar tillgängliga äro däremot *vadbindlar,* d. v. s. på Priessnitzomslagens sätt kring vadorna lindade, väl torr-betäckta bindlar. — Att denna skenbart obetydliga procedur kan göra goda tjänster, därom har jag på mångfaldigt sätt kunnat öfvertyga mig. Många kvinnor klaga öfver sömnlöshet före det månatligas inträdande. Här utöfva just dessa vadbindlar god verkan,

Till icke kemiska sömnmedel hör äfven s. k. *suggestiv behandling,* som kan ske både med hypnotisering (söfning) och med förtroendeingifvande tilltal i vakande tillstånd. Med försiktighet och urskiljning utförd kan denna behandling visserligen icke framkalla de faror och rubbningar, som mången fruktar. — Hos nervsvaga uppnår man med suggestion i vaket tillstånd ganska goda resultat. Läkaren, åt hvilken patienten skänker sitt förtroende, är säkert i stånd att koncentrera hans uppmärksamhet i en bestämd riktning. Jag har sett talrika lyckade resultat af sådan behandling af sömnlöshet hos patienter, hvilka månadtals blott kunnat sofva efter användning af de mest olika kemiska sömnmedel.

Talrika nervösa och hysteriska sofva icke, emedan de gå till sängs just med det medvetandet, att de icke kunna sofva. Om det lyckas dem att befria sig från den tanken, om de lyckas att göra sig förtrogna med tanken, att *de vilja och kunna sofva,* då skola de också falla i den efterlängtade sömnen. —

De fysikaliska sömnmedlen utgöra, såsom redan af denna ofullständiga uppsats framgår, ett tämligen stort antal. Om också det

ena eller andra medlet vid första försöket nekar sin tjänst, om också användningssättet för några af dem är tämligen kompliceradt, lönar det dock alltid mödan att försöka dem framför kemiska medel af farlig natur.

Att företrädet tillkommer de fysikaliska sömnmedlen, om man också blott tager i betraktande principen att icke skada (»nil nocere»), skall man lätt finna.

Alkoholfrågan.

Föredrag hållet i Würzburg den 16 Mars 1892
af Adolf Fick, professor i fysiologi.*

Ärade församling!

Den *fysiologiska* alkoholfrågan kan kort och uttömmande uppställas så: »är alkoholen ett gift eller icke, — eller är den kanske snarare ett värdefullt näringsämne?» Utan att framställa en tillfyllestgörande definition, kunna vi utan betänkande såsom gift beteckna hvarje ämne, som, i jämförelsevis ringa mängd blandadt i blodet, framkallar rubbningar hos något organ. Att alkohol är ett sådant ämne kan icke betviflas. Det är dock en alldaglig erfarenhet, att en människa, som ej är van vid alkoholhaltiga drycker, redan några få minuter efter förtärandet af 100 kcm (d. ä. ett litet glas) vin, har en svindelartad känsla, d. v. s. att funktionen hos hennes hjärna är rubbad. Af de i de 100 kcm vin befintliga c. 6 kcm alkohol ha då knappt 2 upptagits i blodet. Detta innehåller således ännu på långt när icke $^1/_2$ del på 1,000 af detta ämne, då volymen af blodet anslås till 5,000 kcm; och dock utöfvar det en märkbar rubbning i nervsystemets verksamhet. Benämningen *gift* kan alltså visserligen icke förvägras detta ämne. Med all rätt betecknar därföre det engelska språket berusning genom alkoholhaltiga drycker med ordet intoxikation, som ursprungligen betyder förgiftning.

Alkohol skiljer sig från de flesta andra gifter, i synnerhet från många s. k. alkaloider, hvilka frambringa liknande verkningar på nervsystemet, rätt väsentligt i fysiologiskt afseende, och denna skillnad har gifvit anledning till den felaktiga meningen, att alkohol skulle vara ett näringsämne. Införd i blodet, förbrinner den nämligen liksom näringsämnena till kolsyra och vatten, och denna förbränning måste naturligtvis, liksom förbränningen af ägghvite, fett eller socker alstra värme. Men då värmealstring är ett lifsbehof för den mänskliga organismen, skulle det kunna tyckas, som om en alkoholmängd skulle

* Detta föredrag af en framstående tysk vetenskapsman torde väl förtjäna sin plats i Helsovännen, om än ämnet synes en och annan tillräckligt omskrifvet. Af detta föredrag framgår *dels* att vetenskapsmännen äfven i Tyskland alltmera finna sig manade att ställa sig i absolutisternas leder och *dels* att dryckenskapens förbannelse är lika känd och kännbar i Tyskland som i Skandinavien och *dels slutligen* att öldrickandet i Tyskland alls icke — såsom ölhandteringens vänner i Sverige förfäkta — visat sig kunna undantränga de starkare alkoholdryckerna, utan snarare tvärtom, såsom förhållandet för öfrigt är äfven i Danmark. *Red.*

kunna företräda en viss mängd äggbvita, fett eller socker. Med hänsyn till blotta värmeproduktionen är detta utan tvifvel riktigt. Då kan 1 gm alkohol, som vid sin förbränning alstrar 7 värmeenheter, företräda ungefär 1 gm fett. Men förbränningen af de egentliga näringsämnena i fettets och sockrets äggbvitekroppar har icke värmealstring till närmaste och *viktigaste* mål, utan vidmakthållandet af muskeltrådarnes, nervernas och körtelcellernas funktioner, med ett ord af kroppens verksamma väfnadselement. Organismen kan i detta afseende jämföras med en ångmaskin. Om en sådan skall arbeta, måste på *ett bestämdt ställe* under pannan material förbrinna. Därigenom verkas de mekaniska prestationerna och samtidigt utvecklas värme. Men nu kan alkohol alldeles säkert icke användas såsom verksamt bränsle *på de ställen* i djurkroppen, hvilka motsvara härden under ångpannan, eller i muskeltrådarne, nervcellerna o. d. Den kan alltså *ingalunda* ersätta de kraftbringande förbränningsmaterialierna eller näringsämnena i detta ords stränga betydelse. Men alltid skulle dock — menar man — den genom den njutna alkoholens förbränning alstrade värmen på något sätt komma organismens hushållning till godo, då ju denna — utom de verksamma organens arbete — äfven har behof af värme såsom sådan för bibehållande af kroppstemperaturen i det omgifvande kalla mediet.

Men detta är dock icke riktigt, och det af två skäl. För det första stegrar alkoholen i hög grad kroppens värme-*utgift*, i det den gör hudens blodkärl slappa, så att huden rikligare uppfylles af blod-*rodnad*. Detta är orsaken till den bedrägliga, subjektiva känslan af ökad värme. Enligt fysikaliska lagar afgifver nu den varmare huden också mera värme till den kallare omgifningen, och den inre kroppstemperaturen sjunker efter alkoholnjutningen, hvilket genom talrika experimenter på människor och djur blifvit påvisadt. För det andra synes den utomordentligt lätt förbrinnande alkoholen med största begärlighet bemäktiga sig det vid andningsprocessen upptagna syret och sålunda inskränka förbränningen af de egentliga näringsämnena. Härpå tyder det sakförhållandet, att den till vana blifna alkoholnjutningen plägar minska matlusten och gynnar hopandet af oförbrända näringsämnen i form af fett. Der ser man ju — skulle alkoholens lofprisare kunna säga — att alkohol är ett näringsämne, om man därmed kan spara på andra sådana ämnen. Oafsedt, att andra näringsämnen äro billigare än alkohol, måste mot ett dylikt påstående invändas, att inskränkning i förbränningen af *äkta* näringsämnen icke är någon fördel utan till skada för organismen, hvilken befinner sig så mycket bättre, ju lifligare förbränningsprocessen är i de verksamma väfnaderna. Att inskränka dessa förbränningar och de därmed förknippade utgifterna är en lika så förvänd sparsamhet, som om en köpman inskränker sin *omsättning* för att få gifva ut mindre.

Om än de nu berörda förhållandena mellan förbränningen af alkohol och de egentliga näringsämnena i djurorganismen ännu icke äro fysikaliskt fullständigt förklarade, *så mycket* är dock visst: till de nyttiga näringsämnena kan äfven måttligt njuten alkohol icke räknas. Alla de angenäma känslor af förhöjd andlig och fysisk kraft,

som alkoholnjutningen frambringar, äro bedrägliga och bero på en förlamning af den kritiska öfverläggningsförmågan och på trötthetskänslans momentana bedöfvande, hvilken då sedan efter en kanske lyckad, våldsam ansträngning sedan på ett så mycket mera bjudande sätt åter inställer sig.

Att måttlig njutning af alkoholhaltiga drycker icke gör människan mera lämplig för ett uthålligt fördragande af ansträngningar och strapatser, är genom rön i den största utsträckning i skilda staters härar höjdt öfver alla tvifvel. Särskildt i Förenta staternas krigshär i Nordamerika äro planmässiga försök i stort anställda häröfver, i det att man åt större truppkårer dels gaf måttliga alkoholmängder, dels alldeles fråntog den alla alkoholhaltiga drycker. Min kollega BUNGE i Basel meddelar i sin klassiska skrift öfver alkoholfrågan, hurusom en af de vid dessa försök deltagande läkarne, d:r FRANK H. HAMILTON, därom yttrar: »Det är högst önskvärdt, att dylika experimenter i Förenta staternas arméer icke mera upprepas. Genom erfarenhet och iakttagelser ha vi kommit till den vissa öfvertygelsen, att det vanliga bruket af alkohol under inga omständigheter är nyttigt för friska personer. Vi göra intet undantag vid köld, hetta, regn eller ens hos forna drinkare, så snart de äro soldater». Alltsedan secessionskriget förekomma i öfverensstämmelse med dessa rön icke några leveranser af alkoholhaltiga drycker till marinen i Förenta staterna.

Alldeles särskildt skadlig visar sig alkoholnjutningen, äfven den måttliga, om människan i de kalla zonerna skall utstå stora kroppsliga ansträngningar. Därföre är det redan sedan årtionden för polarfarare en på erfarenhet grundad, fastslagen regel att icke utlemna åt besättningen på sina fartyg några slags alkoholhaltiga drycker. Den på senare tiden mycket omnämnda nordlandsresanden NANSEN, som på kort tid genomfor Grönland på skidor, tillskrifver den lyckliga utgången af sitt företag väsentligen den omständigheten, att han och hans följeslagare ej hade en droppe alkohol att tillgå. Detsamma gäller, om också måhända i något mindre grad, för de tropiska klimaten. Därför tala den britiske arméens erfarenheter i Indien. Äfven vår store pionier i Ostafrika, KARL PETERS, synes ha gjort liknande erfarenheter. Han säger (på sid. 268 af sitt berömda verk öfver den tyska Emin Pascha-expeditionen): »I Baringo var också den sista flaskan konjak tömd, och numera hade vi blott kaffe, the och kakao att dricka, hvilket för öfrigt — i förbigående sagdt — bekom vår helsa *alldeles förträffligt*». En vink i samma mening kan man också se i Muhameds förbud af berusande drycker.

Det är vidare genom omfattande försök af professor RUDOLF DEMME i Bern på ett stort antal skolbarn höjdt öfver alla tvifvel, att i barnaåldern njutningen af berusande drycker äfven i de minsta kvantiteter är skadlig. Att vänja barn vid njutningen af alkoholhaltiga drycker är därföre alldeles förkastligt, och det så mycket mera, som en sund, instinktmässig motvilja särskildt mot öl därvid i allmänhet först måste öfvervinnas.

Slutligen bör här vidare framhållas, att äfven de minsta kvantiteter af alkoholhaltiga drycker äro hinderliga för utöfvandet af högre

andliga prestationer. Ganska intressant är i detta afseende en anmärkning, som HELMHOLTZ gör i ett tal, som han höll vid firandet af hans 70:de födelsedag. Han talar där om dessa ur djupet af det omedvetna själslifvet framblixtrande infall, som ligga till grund för all verkligt skapande, andlig produktion och slutar meddelandet af sina erfarenheter öfver deras uppstående med de orden: »*Men de minsta kvantiteter spritkaltiga drycker synas skymma bort dem.*»

Af de nu framställda sakförhållandena drager jag dock ingalunda den af många förfäktare af återhållsamhet gjorde slutsatsen; att vanan att dagligen i måttlig mängd njuta berusande drycker är i kroppsligt och andligt afseende skadligt för *hvarje* människa. Helt säkert gifvas många människor, hvilka en daglig, måttlig alkoholnjutning absolut icke skadar. Jag har gjort denna erfarenhet på min egen kropp. Ända tills för 3 år sedan har jag, liksom nästan alla tyskar, dagligen konsumerat vissa, visserligen rätt små kvantiteter berusande drycker, och, sedan jag — icke af hygieniska, utan endast af moraliska skäl — öfvergått till fullständig återhållsamhet, har jag icke iakttagit något spår till förändring i mitt kroppsliga och andliga tillstånd. Denna erfarenhet strider emellertid ingalunda emot den i början uppställda satsen, att alkohol är ett gift. Det gifves otaliga gifter, vid hvilka många naturer kunna vänja sig utan att därigenom taga den minsta skada. Dit höra kaffe, the, tobak och väl äfven morfin. Alla dessa ämnen, upptagna gradvis i mycket små kvantiteter, skada *många människor icke alls.* Andra naturer däremot fördraga t. o. m. dessa små kvantiteter icke utan olägenhet.

Man skall således blott kunna uppställa följande sats: Om man jämför några tusen absolut återhållsamma och lika många, som dricka måttligt, med hvarandra, så skall man *i genomsnitt* finna ett bättre helsotillstånd hos de återhållsamma än hos de andra. Denna sats har i England genom statistiska bevis redan blifvit bekräftad. Några engelska försäkringsanstalter uppföra nämligen de försäkringstagare, som tillhöra afhållsamhetsföreningar, på särskilda listor, och det har visat sig, att i den allmänna afdelningen af försäkrade, från hvilken för öfrigt notoriska drinkare äro uteslutna, inträffar ungefär det enligt mortalitetstabellerna beräknade antalet dödsfall, bland de afhållsamma däremot blott circa 70 proc. En dylik af d:r A. BAËR i hans utmärkta verk: »Dryckenskapen och dess motarbetande» meddelad statistik omfattar 2,798 verkligen inträffade dödsfall af afhållsamma och 5,984 af icke afhållsamma. Om någon slump kan i fråga om dessa höga siffror icke blifva tal. En försäkringstjänsteman i London har jag att tacka för fortsättningen af denna statistik ända till år 1890, då den vuxit till 3,423 fall af afhållsamma och 7,034 fall af icke afhållsamma. De inträffade dödsfallens förhållande till de väntade har i båda afdelningarne förblifvit detsamma. Dessa försäkringsanstalter bevilja därföre medlemmarne af afhållsamhetsföreningar betydande fördelar.

Jag är för öfrigt långt ifrån att tro, att denna enorma fördel, som athållsamheten synes skänka i fråga om lifvets förlängande, är att skrifva endast på räkningen af dess *fysiologiska* verkan. Jag tror fastmera, att den omständigheten därvid spelar en väsentlig roll,

att de afhållsamma öfverhufvud äro viljestarka, beslutsamma människor, som ej heller annars lättsinnigt utsätta sig för faror.

Alkoholens giftiga natur framträder i helt annan, äfven utan statistiska bevis märkbar grad vid omåttligt bruk af detta ämne. Att omåttligt förtärande af hvarje berusande dryck, vare sig öl, vin eller brännvin med eller utan finkelolja, direkt framkallar otaliga sjukdomar och förvärrar hvarje på annan väg uppkommen sjukdom, det är ett allmänt bekant sakförhållande. Det är säkert 3 organer, hvilka genom omåttlig alkoholnjutning angripas: magen, lefvern och framför allt hjärnan. Det är icke här min uppgift att närmare skildra de genom alkohol förorsakade sjukdomarne och att lemna statistiska bevis på deras talrikhet. Blott vid en grupp af dessa sjukdomar måste jag ett ögonblick uppehålla mig.

Som bekant gifves under namn af delirium potatorum (drinkaregalenskap) en för alkoholens verkan egendomlig form af sinnessjukdom. Densamma har tyvärr på sista tiden i Tyskland gjort betydande framsteg. Blott i de offentliga kuranstalterna äro år 1885 10,360 i delirium insjuknade personer upptagna mot 4,272 år 1877. Tillväxten står icke i något förhållande till befolkningens tillväxt. Huru många af samma sjukdom lidande, som blifvit privat behandlade, är naturligtvis icke möjligt att meddela.

Men äfven vid andra själsrubbningar är utomordentligt ofta alkoholmissbruk orsaken. Ärftligheten spelar här också en stor roll. Om man med de tillförlitligaste lärare i psykiatri antager, att nästan hälften af alla sinnessjuka äro drinkare eller barn till föräldrar, som varit hemfallna åt dryckenskap, så öfverdrifver man visserligen icke; snarare motsatsen, eftersom patientens eller hans föräldrars fallenhet för dryckenskap allför ofta döljes för läkaren.

Den berömda kirurgen d:r Billroth har nyligen uttalat den förmodan, att det allmänna tilltagandet af sinnessjukdomar i vår tid härrör från folkens allmänna genomsyrande med alkohol.

Denna förstörande verkan på organismen skulle för människosläktet i sin helhet vara föga farlig, om den icke vore förenad med en egenskap, som gör alkohol till det fördärfligaste af alla gifter, i jämförelse hvarmed blåsyra, stryknin, arsenik o. d. äro oskyldiga ämnen. Gissen, mina ärade åhörare, hvilken egenskap jag menar! Det är den, för hvars skull små och stora dikter från den gråaste forntiden ända till vår tid sjungit alkoholens lof. Det är alkoholens demoniska förmåga att för en tid i ett bedrägligt paradis försätta en människa, som är i den mest betryckta belägenhet, då det vore hennes plikt att uppbjuda all sin energi för att få en ändring i denna belägenhet. Genom denna sin egenskap blir alkoholen den grymmaste förförare, som ständigt störtar otaliga familjer i allt djupare elände. Ty den olycklige, som en gång har funnit tröst i ruset, griper allt oftare till flaskan för att förkorta de mellantider, under hvilka ansvaret för hans belägenhet trycker honom. Han blir en riktig supare och går under, kvarlemnande en redan genom arf försämrad afkomma. Samma förhållande äger öfver hufvud äfven rum i de bättre ställda klasserna, om också icke alltid i en så afskyväckande gestalt.

Den beprisade »sorgbrytaren» förer emellertid otaliga människor icke blott i ekonomiskt elände, utan — hvad som är ännu värre — till brott. Alkoholen insöfver hos lidelsefulla människor de samvetsbetänkligheter, hvilka resa sig mot begäret och döfva fruktan *för straff.* Så utföras en oerhörd mängd straffbara handlingar af vana drinkare. Lord COLERIDGE, öfverdomare i England, har sagt, att om man kunde göra engelska folket nyktert, så kunde man tillsluta $^9/_{10}$ af fängelserna.

Den mångerfarne straffanstaltdirektören d:r KROHNE förklarade i ett föredrag öfver dryckenskap och brott, att af förbrytelser mot lif och lemmar äro att skrifva på brännvinets räkning samtliga svårare kroppsskador, nästan alla lindrigare och med få undantag slag till döds utan uppsåt att döda (d. v. s. »dråp»). »Äfven vid öfverlagda mord är brännvinet», sade han, »i ganska många fall orsaken till brottet. Förbrytelser mot egendom ha sin orsak nästan utan undantag i en tillfällig eller varaktig materiell nöd. Men denna nöd är enligt regel i 80 procent af alla fall förorsakad af gerningsmannen själf eller hans närmaste anhöriga. Och orsaken till denna nöd är enligt regeln alkoholen. Sedlighetsbrotten ha nästan uteslutande sin orsak i samma ett. Detta är min erfarenhet sedan 20 år i Oldenburg, Schleswig—Holstein och Brandenburg. 70 procent af alla brott eller förseelser stå mer eller mindre i orsakssammanhang med alkoholen.»

»Ja», skall kanske mången af mina åhörare säga, »det må gälla de brännvinsdrickande nordtyskarne; med oss, vin- och öldrickande sydtyskar är det ett annat förhållande. — För att belysa denna invändning kan jag omtala följande: För omkring 2 år sedan trädde en min vän, hvilken såsom edsvuren vistades i Würzburg, direkt från ett rättssammanträde emot mig, och hans första ord voro: »Det är märkvärdigt, vid alla brott, som varit föremål för behandling vid denna session, är alkohol med i spelet». Om nu den är med i spelet i alla de fall, som skola afdömas vid en bestämd rättssession, kan det icke förvåna, att den öfver hufvud är det vid flertalet förbrytelser, hos oss såväl som i Nordtyskland.

Vinets inspirerade sångare skola icke kunna bestrida sanningen af Darwins uttalande, som lyder så: »Genom mina, min faders och min farfaders långa erfarenheter, som sträcka sig öfver mera än ett århundrade, har jag kommit till den öfvertygelsen, att *ingen annan orsak* alstrar så mycket lidande, sjukdom och elände som njutningen af alkoholhaltiga drycker.» Darwin undantager *icke någon annan* orsak. Hans sats kan således också uttryckas så, att alkohol kräfver mer offer än farsot, krig och hungersnöd, och om en stor målare åter en gång framställer uppenbarelsebokens ryttare med de sju plågorna, borde han gifva dem ölstånkan, brännvinsflaskan och vinbägaren till attribut.

Det oaktadt får man ofta höra varningen för alkoholhaltiga drycker tadlas. Vin — heter det — är en ädel gudsgåfva, som det vore syndigt att försmå i stället för att tacksamt mottaga den. Det är svårt att tro, att detta påstående är allvarligt menadt. Man må kalla *drufvan* en ädel gudsgåfva. Vinet är det visserligen icke, ty denna vätska uppstår af drufvan blott under villkor, som människan

afsiktligt och med konst framställer genom en process, som mycket liknar förruttnelse under medverkan af tillförda svampar. Då kunde man snarare kalla opium en gudsgåfva, ty det är blott den inkokade, ur en viss vallmoart utflytande mjölksaften, till hvars framställande det för öfrigt icke behöfves några vidare konstmässiga och afsiktliga anordningar. (Forts.)

När man sköter sin helsa på Tonsåsen.

Minnen från sommaren af G. M.

Det finns många sätt att sköta sin helsa och många platser, där man kan göra det. Den ene skall andas hafsluft, den andre fjälluft, den ene styrka sig med någon järnkällas vatten, den andre begagna sig af något slags bad. Den ene behöfver förströelse och rörligt lif, den andre endast hvila och stillhet. När sommaren kommer, styr hela denna skara af helsosökande sin kosa bort från städernas kvalm, hvar och en till den plats i hans eget eller annat land, som blifvit utsedd till lämplig vistelseort för honom.

I Norges fjälltrakter hamnar en icke ringa del af skaran. Från hela Skandinavien, Finland och äfven från Kontinenten reser man dit för att njuta af den rena, helsobringande luften däruppe. I synnerhet i Valders äro de resande talrika, där finnes knappast en bondgård i något så när beboeligt skick, där man inte tar emot gäster. För dem, som icke behöfva läkarevård samt äro nog anspråkslösa att kunna nöja sig med den minsta möjliga komfort, kunna dessa gårdar ju vara bra såsom billig vistelseort för några veckors tid. Men för de verkligt sjuke passar ett sanatorium alltid bäst.

Tonsåsens sanatorium har ett särdeles vackert läge på den skogklädda ås, hvars namn det bär och hvilken skiljer Valders från Nordre Land och Ætnadalen; det ligger 600 meter högt och är genom granbevuxna höjder skyddadt mot de skarpaste vindarna. Kring själfva byggnaderna ser det litet flackt ut. Restauranten med dess stora verandor ligger i midten, rundt omkring den äro bostäderna, den långsträckta kasernliknande »Arken», det nätta, nybyggda »Skovhuset». »Olympen», doktorns villa samt det lilla hvita »Dukkehjemmet» belägna. Badhus, »Vaskehus» och ekonomibyggnader ligga strax intill. Icke är det precis någon stil på det hela; byggnaderna ha uppförts efter hand, alltefter som gästernas antal vuxit; och i första ögonblicket, när man stiger ur vagnen vid den lilla entré-paviljongen, tycker man inte alls, att det ser trefligt ut. Men sedan, när man börjat lefva sig in i lifvet däruppe, får äfven själfva stället ett annat utseende. Det första intrycket är emellertid af en rent förunderlig frid och stillhet, en stillhet, som på mången öfverretad, genom resan kanske ännu mer enerverad stadsbo, verkar rent afskräckande. Man behöfver ett par dagar för att bli van vid det stora lugnet och de nya förhållandena; i början kan man vara nästan säker på att icke trifvas.

— — — — — — — — — — — — — — — — — —

Tarata, tarata, tarata! Hvad är det för underliga toner, som väcka oss i morgonstunden? Ah, det är Ole, som blåser på säterluren till tecken, att klockan är $^1/_2$ 8 den tid, då en samvetsgrann och ordentlig kurgäst bör stiga upp. Hå, hå, ja, ja! Vi sträcka på oss i våra förträffliga sängar, undra om termometern i rummet går upp till 10° C., draga de varma »dunteppernа» bättre öfver oss och känna alls ingen lust att stiga upp. Så öppnas dörren och »pigen» kommer med en bricka med koppar. Är det kanske kaffe? Åhnej, det är bara hafresoppa och hampfrövälling — den senare för de bröstsjuke — och man väljer den sort, som man blifvit ådömd att dricka samt inmundigar den, ganska belåten med att få något varmt i sig på morgonkvisten. Är man icke själf bland dem, som först på morgonen uppvaktas af »bademesteren» eller »badekonen», så hör man nog, medan man kläder sig, ett eller annat litet skrik från rummmen bredvid, där någon af ens grannar får »kold overvaskning». Det är en pers, som de fleste måste genomgå längre eller kortare tid för att härda sig, innan de få börja bada. Enligt reglementet (hvaraf ett exemplar finnes uppspikadt på hvarje rum) äger ingen rättighet att bada utan läkarens tillåtelse, då olämpligt använda bad här i fjälluften kunna vara till stor skada. Läkaren tyckes för öfrigt enligt reglementet hafva en nästan oinskränkt makt öfver allt och alla. Men han begagnar sig af den på det mest älskvärda och behagliga sätt, hvarför den något kusliga känsla af ofrihet, som man får vid genomläsandet af ofvannämnda reglementes talrika bestämmelser, försvinner så snart man gjort hans personliga bekantskap. Men är man patient, inte får man glömma, att man kommit till Tonsåsen för att sköta sin helsa, ty hela lifvet där är kurmässigt inrättadt.

En kort promenad på »overvaskningen» och hafresoppan brukar vara vanlig och därpå beger man sig till frukostbordet. Där får man hufvudsakligast smörgås. Smör och bröd och ost och skinka och roastbeaf är det ett riktigt öfverflöd på, äfvensom på mjölk, förstås. Så får man kaffe eller te, men ägg måste man beställa särskildt, såvida inte doktorn gifvit ett diet-kort, hvarpå det uttryckligen står, att man skall ha ett ägg om dagen. Någon varm rätt, en läcker biff till ex. kan man också få, bara man vill betala.

Efter frukosten är det ofta ganska lifligt på restaurantens verandor. Man läser sin post eller språkar och gör upp sällskap till förmiddagspromenaden. Men snart spridas kurgästerna åt alla håll, man har sina bestämda kilometer att gå på dagen och gör gärna en början nu före förmiddagsmjölken eller badet eller besöket hos doktorn, hvilket ej får försummas, om man händelsevis har sin en gång i veckan återkommande »mödedag».

— — — — — — — — — — — — — — — — — —

Ett första besök hos d:r Andvord är ganska karaktäristiskt. Den nykomne får då först några praktiska råd med afseende på klimatet, får veta, huru han skall bära sig åt för att »lära sig frysa» utan att förkyla sig. Skodonen synas, om de äro tillräckligt tjocka, ylle närmast kroppen måste man ha. För öfrigt skall man till att börja med kläda sig, som om det vore vinter. Därefter blir man

underrättad om, att ens förnämsta plikter äro att — utan afseende på väderleken — vara ute största delen af dagen, att »dove sig», »kun existere», äta, sofva och öka i vikt. Dessa plikter äro gemensamma för de flesta; sedan får en hvar sina särskilda föreskrifter i det lilla gula häftet, där hans »kurplan» antecknas. Att gå mycket litet den första tiden är äfven ett råd, som doktorn ger; det har visat sig behöfligt, då den stimulerande fjälluften så lätt frestar till öfveransträngningar. Och hvila, tillräcklig hvila för kropp och själ är en väsentlig del af kuren på Tonsåsen.

»Det är luften, som skall göra't!» — Så resonnera de fleste; de tro att bara de vistas på fjället, bli de friska, för öfrigt må de lefva huru som helst.. — »Ja, det är visserligen luften, som skall górat, Tonsåsen är ju en klimatisk kurort» — säger d:r ANDVORD — »men förstå vi oss inte på att draga nytta af dess klimat och lefva kurmässigt, så blir det ingen kur af.» — En nervös person, som gör för många fjällstigningar, jäktar och tröttar ut sig, blir säkert icke starkare och en bröstsjuk, som i stället för att vara ute sitter timtals och värmer sig framför brasan i salongen, kan icke bli härdad mot förkylningar.

På tal om de bröstsjuke, får man veta att endast 25 % af gästerna äro tuberkulösa. — Icke flera! Är då icke Tonsåsen hufvudsakligast en kurort för bröstpatienter? Både utom och inom Norge har man blifvit varnad för att resa dit, »man skulle ju kunna bli smittad af lungsot.» — Ja visst, det är den gamla visan! Det göres alls ingen hemlighet af, att det finnes tuberkulösa på Tonsåsen, men allt är inrättadt så, att det ej kan bli någon fara för smitta. Många påstå ju, att bacillerna dö på denna höjd. I alla fall böra gästerna vara säkrare på ett sanatorium, där allt desinficeras (de tuberkulösa hafva sina egna sängkläder samt måste spotta i spottlådor med sublimatlösning) än i en bondgård, där man säger sig ej ta emot lungsiktiga, men där värden själf ej vet hvad för gäster han har, och där man säkerligen ofta får samma rum och bädd, som någon sjuk nyss lemnat, utan att man kan ha ringaste garanti för att där blifvit rengjordt. För dessa gårdar borde det rätteligen varnas, ej för ett sanatorium, som står under läkares kontroll och där allt noga skötes och rengöres.

De, som äro mest rädda för att komma till Tonsåsen, äro just personer med begynnande tuberkulos, hvilka blifvit uppmanade att vara försiktiga men ej känna sin sjukdom. De våga ej resa dit, »där kunde de ju få lungsot»; men just för begynnande tuberkulos har detta ställe visat sig särdeles gynnsamt. D:r ANDVORD kämpar med lif och själ för humaniteten. Hvarför i all världen skola ej de stackars bröstsjuke med samma rätt som andra lidande medmänniskor få vistas på ett ställe, hvars luft kan gagna dem? Hvad det fruktansvärda smitto-spöket angår, hotar det oss nog långt farligare i hvilken stor stad som helst än häruppe i den rena fjälluften.

På Tonsåsen tyckes för öfrigt ingen tänka på smitta. Man kan icke nog förundra sig öfver, huru man, anländ dit, får en helt annan uppfattning af saken. Bröstsjuke och icke bröstsjuke spatsera helt vänskapligt arm i arm; sällan hör man någon hosta och såge man

icke öfverallt de oundvikliga spottlådorna, skulle man väl knappast minnas de så mycket omskrikna lungsotsbacillerna.

— — — — — — — — — — — — — — — — — — —

Kl. 2 låter luren åter höra sina toner, förkunnade att middagen är färdig och hungriga skaror taga plats vid de långa borden i matsalarna, där allt går anmärkningsvärdt lugnt tillväga och där konversationen icke är mindre liflig för att den föres med dämpade röster. Maten är ganska god, om än något enformig; den som har dietkort, får kostnadsfritt utbyta för honom otjänliga rätter mot lämpligare. Aptiten brukar i allmänhet vara frisk, de fleste öka duktigt i vikt. Mellan målen drickas försvarliga kvantiteter mjölk; många säga sig kunna äta hela dagen häruppe.

Eftermiddagarne begagnas gärna till längre utflykter i vagn eller af starkare individer till fots. Det finns en mängd vackra utsikter, »kollar» och »tjern» att begifva sig till. Vill man däremot vara i lugn, går man till den härliga granskogen, där man antingen ligger ensam i sin hängmatta eller sällar sig till något kotteri, som slagit sig ner på en af de många trefliga sittplatserna. Dessutom kan man roa sig med krocket, boccia, kägelspel ja, till och med med Lawn tennis, om man har vederbörligt tillstånd att anstränga sig därmed.

Klockan $^{1}/_{2}$ 8 samlas man till kvällsvarden, hvilken alldeles liknar frukosten, utom att det alltid serveras gröt och ganska ofta någon varm rätt. Sedan »smågår» man eller sitter på verandorna och pratar. Eller också trotsar man alla förnuftiga råd och går upp i salongen, där man i en af de bekväma ländstolarne framför brasan, som sprakar i den öppna spiseln, med en bok eller lyssnande till musik, leker vinter i den ljusa julikvällen.

Men äfven utomhus kan det förefalla ganska vinterlikt när, som så ofta, termometern visar 8 à 9° C. Men man mår långt bättre af att pelsa på sig och idka friluftslif ända till sängdags än att stänga in sig i sällskapsrummen, där luften alltid blir kvaf och kylan ändå kännes skarpare än ute. Kylan på fjället är ju just helsosam och efter ett par veckor bli vi så härdade, att vi inte känna den längre. Och när så vädret slår om och det blir varmt — det blir det alltid någon tid på sommaren — då pusta vi och svettas och orka icke på långt när gå våra föreskrifna kilometer och stigningar. Det kan också vara riktigt hett, ja ända till 25° hade vi i somras; men den hettan var icke nyttig. De svagare patienterna fingo feber; »fjällfeber kallade några den; andra påstodo, att det var influensan, som gjorde ett besök. Allvarsamt sjuk var just ingen, men många lågo till sängs, under det andra gingo och hängde, hade hufvudvärk och miste aptiten. Men när regnet och kylan kommo tillbaka, när damernas ljusa bomullsblusar byttes mot vinterkläderna och herrarnas öfverrockar och galoscher åter kommo på, då kände man sig riktigt uppfriskad. Influensan rymde fältet, aptiten återvände och vårt lilla samhälle hade idel belåtna ansikten att uppvisa.

Sommarsäsongen slutar den 15 September. När sedan vintersäsongen börjar den 20 okt., har snön redan bredt sitt hvita täcke öfver fjällen och i stället för låglandets stormiga regniga höst, råder

däruppe det kalla, klara, lugna vintervädret. Då lefver man familjelif på sanatoriet; då åker man kälke och går på skidor; då har man slädpartier och glada fester med bålar och eldar och bloss ute på snön, som ligger hård och ren, medan ispiggarna på granarnas grenar skimra såsom kristaller. Iklädda vargskinspelsar och pelsfodrade stöflar vistas de sjuke ute 5 à 6 timmar om dagen, och de bli starkare och finna sig väl däruppe i lugnet, långt borta från världslifvets buller och bråk.

Helst bör det dock vara ej alltför svaga patienter, som vistas på Tonsåsen om vintern — säger d:r. Andvord. Skrofulösa och blodfattiga ungdomar i utvecklingsåldern, nervösa, men eljest motståndskraftiga naturer bruka ha särdeles godt af vinterkuren däruppe; dessutom ha personer med allehanda sjukdomar i luftvägarne, lungorna och hjärtat vistats där med gynnsamma resultat.

Och dyrt är det jämförelsevis icke däruppe. Hr Siewers, ställets egare, har inrättat allt så praktiskt som möjligt. Man betalar för hel inackordering 135 till 180 kr. pr månad; priset växlande med afseende endast på rummens beskaffenhet; då slipper man alla särskilda societetsafgifter och dylikt samt har äfven läkarevården fritt.

Men några nöjen får man icke vänta sig på Tonsåsen, endast ett lugnt lif i en härlig natur. Stället är i ordets fullaste bemärkelse en kurort, där man verkligen, om man det vill, kan sköta sin helsa.

Smärre meddelanden.

Vaccin mot koleran. Konungen af Siam har nu gifvit sin tillåtelse att en af Pasteurs assistenter i hans rike anställer försök med vaccin mot kolera. *Haffkin* kommer att afresa. Haffkin lär ha vaccinerat sig själf mot kolera.

»Newyork Heralds» Pariskorrespondent Stanhop lät den 10 dennes ympa sig mot kolera. Han berättar själf sina intryck och känslor under och efter vaccineringen. Under flera timmars tid kände han smärta vid hvarje rörelse, särskildt i venstra sidan, där injektionen företagits. Han kunde ej gå rak i ryggen, hufvudet var hett och tungt och benen kändes som bly. Då han skulle äta, kändes högra armen liksom afdomnad. Sedermera inställde sig slitningar i underlifvet, kväljningar samt en sådan ömhet i hela kroppen, att endast ett fickur förekom honom som en outhärdlig börda. På natten sof Stanhope utmärkt, och dagen därpå beklagade han sig endast öfver allmän mattighet. Den lokala svullnaden å venstra armen ökades däremot. — Den 15 dennes afreste S. till Hamburg för att där äta och sofva tillsammans med de kolerasjuke och utröna, huruvida han efter den föregående inympningen verkligen är tryggad mot smittofara.

Fall af mjöldrygeförgiftning ha inträffat i Torup, Halland där två personer insjuknat. Den lifsfarliga sjukdomen, som yttrar sig i kramp, uppkommer genom förtärande af råg, från hvilken mjöldrygan ej blifvit fullständigt frånskild. Den angriper både människor och kreatur.

Kolerans kväfvande. Från Ryssland skrifves till St. D.: Ett förslag att kväfva koleran i dess ursprung har blifvit väckt af en rysk läkare Kohilin. Hans förslag stöder sig på de erfarenhetsrön och meddelanden, hvilka gjorts af professorerna Robert Koch, Blumberg och den bekante Petersburgsläkaren, det snart 80-åriga geheimerådet Zdekhauer. Det har nämligen bevisats, att koleran har sin hemort i Sundarban, en stor landsträcka vid Gangesfloden och att det är därifrån, som den hvarje år sprider sig, först till den öfriga delen af Indien, sedan till Afrika och Europa.

Intill slutet af förra århundradet var Sundarban nästan obebodt. År 1773 blef Kalkutta emellertid sätet för den högsta regeringsmyndigheten i landet, och

detta hade till följd, att många hundra tusen människor flyttade till Kalkutta och trakten där omkring, således till själfva Gangesflodens delta d. v. s. till medelpunkten för kolerasjukdomen.

I Sundarbandistriktet uppgår den befolkning, som bor där beständigt, till endast 2,000 personer, men hvarje år på bestämda tider infinna mer än 100,000 för att skörda i denna rika trakt; mellan 30 och 40 procent af dessa återvända ej till sina hemorter, utan dö i koleran, och deras lik kastas efter gammal sed i den heliga floden Ganges. De öfverlefvande draga efter slutad skörd till olika trakter af landet, öfverallt spridande smittan.

Zdekhauer har dessutom riktat uppmärksamheten på det intressanta faktum, att med stor regelbundenhet inträder en stor öfversvämning i Gangesländerna hvart adertonde år och att äfven Europa varit hemsökt af särskildt vidsträckta epidemier med adertons års mellanrum (1836, 1848, 1866, 1884).

Då det således finnes vetenskapliga skäl för det påståendet, att hela olyckan härleder sig från Sundarban, går Kohilins förslag ut på följande: Ryssland ställer sig i spetsen för en internationel sundhetskommission, som med största noggrannhet skall utröna gränserna för det permanenta koleradistriktet vid Gangesfloden. Sedan detta lyckats, utvisas de få tusen människor, hvilka ständigt bo därstädes, och bostäder anvisas dem i den ej smittade delen af Bengalen. Alla konstgjorda vattenbehållare i Sundarban fyllas med sten; därpå etableras en gränskordong å landsidan, medan afspärrningen från sjösidan upprätthålles af en internationell flotta. Sundarban skall för alla tider förklaras såsom dödt land.

Nykterhetssträfvandena i Förenta staterna. En medarbetare i »Pall Mall Gazette» har interviewat miss Francis Willard, hvilken sedan 18 år är ordförande i kvinnornas kristliga nykterhetsförening i Förenta staterna. Miss Willard förklarade, att hennes förening under tjugu år vunnit 200,000 medlemmar; lagen mot spritdrycker hade den fått antagen i 5 stater och lagen mot tobak i 34 stater. Föreningen äger den största tidning, som utgifves af kvinnor i hela världen, och har nyligen fått uppfördt ett stort palats, ett af de största och präktigaste husen i Chicago.

Persisk läkekonst. I Persien finnes icke något studerat läkarestånd. Sjuka behandlas af dalliakerna (barberarne) eller af presterna. De förstnämnda använda åderlåtning, som oftast företages ofvanpå hufvudet med tillhjälp af ett snitt med en rakknif. De behandla kikhosta, difteri, vattusot, skarlakansfeber och kolera på samma sätt. Presterna bota genom böner till Allah, de helige, Hassan, Azzat-Ali och profeten. Äfven besvärjelser och förbannelser mot de onda andarne äro i bruk.

Breflåda.

192. **En olycklig.** Massagebehandling å magen mot förslappning bör visserligen vara nyttig.

193. **Hoppas.** Ett 5 månaders barn kan visserligen hafva kräkningar, utan att det behöfver vara förgiftadt genom tapeter. Tapetprof skola vi låta undersöka, om Ni insänder tre gånger så stor bit och 3 kronor, hvilket sådan undersökning här kostar på apotek.

194. **A— Å.** Bruka sittbad på 15° 3 à 4 minuter morgon och afton.

195. **Karin.** Medel mot frost finnas angifna i Helsov. 1891 N:r 4. Försök att gnida edert ansikte med citronskifvor morgon och afton.

196. **Mångårig prenumerant.** Vid bruk af Ronnebyvatten i hemmet behöfver ej annan mat undvikas än den, som af sjukdomstillståndet i fråga betingas. Mängden vatten och tid för drickningen beror ock på patientens tillstånd. Vanligen drickes ett vinglas till hvarje måltid under en månads tid.

197. **R. I.** Det gläder oss, att velocipedåkningen gjort den afsedda nyttan mot eder svullnad vid blindtarmen. Försök bota den tröga magen genom att dricka mera vatten, t. ex. ett drickesglas mellan hvarje måltid.

198. **Hustru i Jämtland.** För bedömande af edra omskrifna krämpors rätta natur är en lokal undersökning oundgänglig. Vattenbehandling med lifomslag och kylslagna sittbad (28° C.) torde Ni dock kunna försöka.



ELSOVÄNNEN

TIDSKRIFT FÖR

ALLMÄN OCH ENSKILD HELSOVÅRD.

Årg. 7. 1892. | UTGIFVARE D:r E. W. WRETLIND. | N:r 20. 16 Okt.

Pris i Skandinavien: 2 kr. 50 öre för helt, 1 kr. 50 öre för halft år.

Huru skola vi andas?

Tvifvelsutan skall ofvanstående fråga förefalla mången rätt egendomlig att icke säga onödig, och man är snart färdig med svaret: Jo, såsom vi bruka andas, det kan väl ej ske mer än på det vanliga sättet. — Men att det vanliga sättet icke är det bästa tyckes obestridligt framgå af den sorgliga omständigheten, att lungsjukdomar och särskildt lungsot äro så vanliga. Det är onekligen en försummelse, att man icke lär barnet att andas ordentligt; det borde lära sig den konsten lika väl som att gå, att tala eller att bruka sina fingrar. Ty den, som icke ordentligt fått lära sig att andas normalt, kan näppeligen bibehålla helsa och friska krafter, utan han får lida följderna af en dylik försummelse förr eller senare, och han löper stor fara att falla offer för lungsotsbacillerna.

Luften är ett viktigt födoämne, och den, som andas dåligt, är ungefär i samma olyckliga ställning som en fattig, hvilken ej kan äta sig riktigt mätt. Han blir nämligen blek, mager, kraftlös, lider af blodbrist och bleksot samt nervsvaghet och en hel mängd andra sjukdomar. Genom den ofullständiga andningen icke blott svälter han, utan han blir dessutom förgiftad af kolsyra och andra

gaser, som vid en ofullständig andning ej afskiljas ordentligt ur lungorna utan stanna kvar i kroppen.

Man skulle kunna jämföra detta med t. ex. att röken slår in i rummet, om draget ej är nog starkt i kakelugnen, eller att åkerjorden blir vattensjuk, om den ej utdikas tillräckligt. Det finnes saker och ting, som vi ej nog beakta, just därför att de ligga oss för nära. Människan kan i flera dygn lefva utan att äta, men hon kan icke i 5 minuter vara utan luft; inom 24 timmar äta vi blott 3 à 4 gånger, men vi andas omkring 25,000 gånger under samma tid.

Ja, nog veta vi detta, men . . . är det inte besynnerligt att en människa är ofta färdig att betala allt det hon äger för att återköpa en förlorad helsa, men hon vill sällan lägga ut ens 25 öre för att få lära sig konsten att bibehålla helsan; det är knappast troligt, att hon vill stanna en stund för att gratis få några goda råd i detta afseende. En gammal sanning är det oaktadt en sanning, och den behöfver upprepas, om den gått spårlöst förbi.

Hvarför blef icke resultatet af lungsotsbehandlingen med Kochs lymfa bättre? Många läkare hafva ju längesedan slutat upp med den metoden.

Hufvudsakligaste skälet var väl det, att själfva tanken var ofysiologisk. Må man förstå oss rätt. Lika litet som man botar en sjuk muskel genom insprutning af något medikament i densamma, lika litet botas lungsot endast genom insprutningar af lymfa eller andra medel under huden. En svag muskel kan endast genom rörelse stärkas; medikamenter kunna väl hjälpa till, men gymnastik stärker de klena och gör nya muskelfibrer. Samma regel gäller för lungan; man kan aldrig bota dess sjukdomar rationelt och säkert, förr än man lärt lungan att på behörigt sätt uppsupa luften. Därför se vi ock, att lymfabehandlingen lemnar godt resultat på sådana kuranstalter, där hela kroppen och särskildt andningsorganerna äro föremål för en rationell behandling.

På naturlig väg, eller med andra ord genom att låta organet vara i verksamhet enligt dess normala funktion, måste läkaren bota det onda; genom att gå omvägar riskerar han att misslyckas, äfven om metoden förefaller bekväm eller till och med snillrik. Man får icke hoppas allt af medikamenterna allena och därvid glömma att stärka organerna, hvart och ett på sitt speciella sätt. Men å andra sidan är det orätt, att, såsom i våra dagar ofta sker, förkasta all medicin; låtom oss icke af fruktan för öfvertro falla i otro eller vantro. Alla goda gåfvors gifvare har i medikamenterna skänkt oss verkliga skatter, som vi ej få förkasta.

Redan gamle *Syrach* måste ju varna sin tids ultra-fromma för en dylik ensidighet, då han säger i sitt märkvärdiga 38:de kapitel bland annat följande: »Herren låter läkemedel uppväxa af jorden, och en förnuftig man föraktar dem icke. Därmed helar man och fördrifver sjukdomsplåga; och apotekaren gör en blandning däraf.» Vi hafva med afsikt anfört detta, emedan mången anser det vara obibliskt att söka läkare och använda medikamenter, i det han

stödjer sig på apostelen *Jakobs* bref; men *Syrach* säger på några andra ställen i detta kapitel: »Gif ock läkaren rum, ty honom hafver ju Herren ock förordnat; och låt honom icke ifrån dig, ty du behöfver honom . . . Den, som syndar emot sin Skapare, han måste komma i läkarens händer».

Dock, »allt hafver sin tid», låtom oss hvarken öfverskatta eller underskatta en i och för sig god sak.

Den rena och friska atmosferiska luften består af 21 delar syrgas och 79 delar kväfgas, då den insupes i lungorna. När den nu varit i beröring med lungblodet, undergår den stora förändringar, och vid utandningen befinnes den hafva mistat en del, omkring $^1/_5$, af sitt syre samt är så att säga laddad med den för blodet så giftiga kolsyran samt andra osunda dunster, såsom hvar man vet, ty näsan känner, att luften är »fördärfvad». — Detta var den rena uteluften, men luften på stadsgatorna och inuti boningsrummen, skolor, fabriker o. d. är ej ren, när den blifver inandad, utan är på förhand förorenad af kolsyra, koloxid, rök, damm, lysgas och en mängd andra skadliga ämnen såsom utdunstningar från människor, djur m. m.

För den, som med eftertanke besinnar detta, ter det sig som ett under, att icke lungsoten är mera vanlig än den är, och man inser utan vidare bevis, huru absolut nödvändigt det är, dels att hvar människa andas tillräckligt djupt både in och ut, dels att stadsbor och personer, som hafva inne-arbete, få komma ut på landet emellanåt för att så till sägandes vädra sina lungor i frisk luft och befria sig från »lungans trikiner», som doktor NIEMEYER brukade kalla dammet.

Nu är det väl icke det värsta för stadsborna, att de måste vara inne och sitta så mycket stilla; de skulle må mycket bättre, om de litet oftare, åtminstone hvar annan timme, öppnade fönsterna, och framför allt, om de lärde sig andas riktigt och vande sig af med att andas ytligt och dåligt.

Det normala andningssättet bör ske sålunda: luftströmmen skall vid sluten mun dragas in genom näsan. Detta förträffliga organ med sina många vinklar och vrår samt slingrande gångar tjänar dels till att uppvärma den kalla luften, dels uppfångar det på sin fuktiga slemhinna de stoftpartiklar, som förorena luften, så att dessa ej nå fram till den fina lungväfnaden och såra densamma. Vi hafva talat om in- och utandning, men till ett riktigt andningssätt hör äfven ett tredje moment, nämligen att hålla andan, d. v. s. att några ögonblick kvarhålla i bröstet den inandade luften, innan densamma utandas.

Hvartill skall då detta tjäna? Jo, nyttan däraf är trefaldig. Låtom oss därför närmare beskrifva, hur saken bör rätteligen ske. Man intager antingen den ställning, som på gymnastikspråket heter »höfter fäst», eller ock »nack fäst» och inandas genom näsan lugnt och långsamt, så länge bröstkorgen utvidgar sig, och därpå håller man luften inne, så länge man möjligtvis kan, och utstöter den sedan med ett raskt flåsande, hvarefter man ånyo andas in o. s. v.

Verkan af detta förfarande, som Niemeyer kallar »hufvudluft-måltiden», är som sagdt trefaldig. Först och främst blir lungan inifrån likformigt uppblåst, så att alla dess delar blifva ventilerade, luftade och rensade, äfven de svaga partier, som under den vanliga ytliga inandningen så att säga »lata sig» och därigenom utsättas för faran att tvina bort, så att bacillerna få taga fast fot i det stagnerande slemmet. Här blir nu »luft i luckan» och mikroberna få hastigt och lustigt sitt respass.

För det andra blifva samtliga de små lungcellerna utvidgade och kunna därför rymma mera luft, än om de äro hopklämda. Ju renare den inandade luften är och ju större lungyta den får inverka på, desto större blir bytet, d. v. s. ju mera syrgas absorberar lungan och ju mer kolsyra släpper den ifrån sig. Lungan blir sålunda på samma gång rikligare matad och kraftigare desinficerad.

För det tredje inverkar andhållningen välgörande på blodbildningen, den stärker nerverna, ökar kroppsvärmen och befordrar transpirationen. Detta sista känner hvarje talare väl till, ehuru han måhända ej vet, att det hufvudsakligen är andhållningen som gör, att han efter »predikans» slut formligen badar i svett.

När bröstkorgen är uppblåst med luft, verkar den på samma sätt som ett koppglas: den suger till sig blodet. Ju mer den är uppblåst, och ju längre detta tillstånd varar, desto mera blod drages till hjärtat från fingrar, tår, hufvud och inelfvor, m. m. Alltså är andhållningen ett ypperligt medel mot det tröga blodomlopp, som alstrar kalla händer och fötter, hufvudvärk och tyngd i magen; genom densamma suges lymfkärlens safter med fart ur sina banor; ja, matsmältningen påskyndas och aptiten ökas. Intet under därför, att man har kallat en rationell andning för halfva lifvet.

H. S.

Alkoholfrågan.

Föredrag hållet i Würzburg den 16 Mars 1892
af Adolf Fick, professor i fysiologi.

(Slut från sid. 303).

Om de här meddelade sakförhållandena äro riktiga, huru — måste man fråga — är det förenligt med den ändamålsenlighet, som öfverallt uppenbarar sig i den organiska naturen, att flertalet människor har en så svårt öfvervinnerlig fallenhet för berusande drycker? Lukt- och smaksinnet äro dock hos människan, liksom hos alla djur, särskildt utvecklade med hänsyn till, att de skola lära oss att såsom välsmakande uppsöka sådana ämnen, hvilka äro nyttiga till näring, och såsom illasmakande och illaluktande undvika sådana, som äro skadliga, såsom t. ex. de motbjudande bittert smakande alkaloiderna. På denna fråga har jag redan för många år sedan i min lärobok i fysiologi gifvit ett — om jag ej misstager mig — tillfyllestgörande svar. Luktens och smakens utveckling kan blott hänföra sig till sådana naturkroppar, som allt ifrån början i behörig mängd stå människan till buds. Om

naturen ursprungligen i källor och bäckar hade erbjudit människan alkoholhaltiga drycker i lika riklig mängd som vatten, då skulle vi — det låter med matematisk säkerhet bevisa sig — genom det naturliga urvalet ha förvärfvat en oöfvervinnerlig motvilja mot lukten och smaken af alkohol. Ty blott de individer, hvilka varit utrustade med en sådan motvilja, hade haft utsikt att undgå alkoholens skadliga verkningar och hade fortplantat denna motvilja till sin afkomma. Men alla, som hade visat fallenhet för alkohol-njutning, skulle i öfvermåttet däraf inom få generationer varit bortsopade från jorden. Dock, detta naturliga urval har icke kunnat äga rum. Beredningen af alkoholdrycker är visserligen redan sedan 4,000 år bekant, men för ett egentligt »naturligt urval» kan blott en ringa bråkdel af människorna komma i betraktande, då tills för kort tid sedan alkoholhaltiga drycker blott frambringades i jämförelsevis små kvantiteter och därföre blott voro tillgängliga för de bemedlade klasserna.

Man anför häremot vittnesbörd af gamla skriftställare. Också berättar redan Tacitus om dryckenskapen hos tyskarne för 2,000 år sedan. Men huru ofta den enskilde hade tillfälle att vara slaf under dryckenskapsbegäret, det erfara vi icke af Tacitus, som, liksom öfverhufvud alla gamla historieskrifvare, blott har intresse för de 10,000 i öfverklassen af ett folk. I den senare medeltidens krönikor läser man visserligen om en mängd berusande drycker, hvilka druckos på gillestugorna i de tyska riksstäderna. Men man måste därvid ihågkomma, att den konsumerande publiken i dessa gillestugor ingalunda var fattigt folk. Skråhandtverkarne i de tyska riksstäderna i 14:de och 15:de århundradet äro att räkna, om icke till 10,000 i öfverklassen, dock säkert till de 100,000, som stå öfver de andra. Vore det möjligt att upprätta en statistik öfver alkoholkonsumtionen i föregående århundraden, skulle den ända till 18:de århundradet uppvisa en ringa kvantitet pr individ af *hela* befolkningen, då produktionen af alkoholhaltiga drycker var försvinnande liten förr mot nu, men befolkningssiffran före 30-åriga kriget icke stod så mycket tillbaka för den nuvarande.

På senaste tiden — ungefär sedan ett århundrade — har tekniken visserligen understödt naturen. Den låter nu från brännerier och bryggerier en ström af alkohol utgjuta sig, hvilken kan mäta sig med mången naturlig vattuflod, ur hvilken därföre en hvar med lätthet rikligen kan ösa. Nu äro villkoren för ett allmänt naturligt urval någorlunda förverkligade. Och i själfva verket se vi ett sådant i skyndsam gång inför våra ögon. Den obeveklige är rustad till arbetet att med sina olika, förut ordnade liar nedmeja de familjer, som fasthänga vid alkohol, medan han skonar dem, som äro utrustade med medfödd eller förvärfvad motvilja mot alkohol. Med matematisk säkerhet kan förutsägas, att, om allt så fortgår, skall mänskligheten genom tuktan fostras till motvilja mot alkohol. Men tyvärr går denna naturens tuktan mycket långsamt, och därföre skola ännu många tusende människor utstå outsägliga kval.

Skola vi nu — så måste en hvar tänkande fråga — låta naturen här få ha sin gång? Böra vi icke fastmera försöka att genom

fri medverkan på kort tid uppnå, hvad naturen ensam först efter otaliga individers kvalfulla lidanden mycket långsamt skall uppnå? Många gifvas, hvilka härpå med ett själfbehagligt leende skola svara: »Jag tillfogar mig icke någon skada genom alkohol; den det gör, har sig själf att skylla för följderna, jag kan icke hjälpa honom». Andra gifvas, och de torde särskildt i vårt tyska fädernesland vara talrika, hvilka mena: »Vi hafva en välmenande och vis, faderlig regering, som, om alkoholmissbruket verkligen medför så mycket elände, nog skall finna lämpliga medel för att afskaffa missbruket». För dessa båda grupper har jag naturligtvis ingenting vidare att säga. Men ännu finnas också många, hvilka på sina skuldror känna en del af ansvaret för sitt folks och mänsklighetens öden och därur härleda plikten att i sin mån på eget initiativ handla för sina medmänniskors väl. Ett stort antal af dessa personer i Tyskland, däribland många i kyrkan, staten, hären och vetenskapen framstående män, ha för några år sedan sammanslutit sig till en förening mot missbruket af berusande drycker. Till stiftarne hörde bl. a. Moltke. Föreningen söker att verka genom undervisande och till måttlighet uppmanande skrifter, genom inrättande af lokaler, där berusande drycker icke serveras o. d. Jag fruktar, att de medel, som användas af denna förening, hvilken jag af hjärtat tillönskar all framgång, icke skola medföra några stora resultat. I fråga om alkohol är nämligen gränsen mellan bruk och missbruk så föga markerad, att uppmaningen till måttlighet icke har någon otvätydigt bestämd mening.

Jag antager det fall, att en fattig arbetare säger till en medlem: »Eder förening uppmanar mig till måttlighet, huru mycket dricker då Ni om dagen?» Tvifvelsutan skulle mången medlem svara: »Ungefär $^1/_2$ flaska vin eller 2 glas öl». Jag håller detta ingalunda för omåttligt och är fast öfvertygad, att för ganska många människor är detta icke till den ringaste fysiska eller ekonomiska skada. Men det passar icke i den fattige mannens budget. — Helt annorlunda gent emot arbetaren står den, som på en dylik fråga kan svara rent ut: »Icke en droppe». Högt framställes visserligen frågan icke ofta, men jag menar, att *den, som offentligt uppmanar till måttlighet, måste läsa den tydligt skrifven i ansiktet på hvarje fattig.*

De af föreningen i några städer inrättade kaffehusen skola nog visa ett godt resultat. Men det måste dock på den fattige arbetaren göra ett egendomligt intryck, om han ser medlemmar af den förening, som upprättat kaffehusen och på det varmaste rekommenderar besök där, under varning för vin- och ölvärdshus sitta på ett sådant bakom en flaska skummande vin, något som ju icke står i strid med föreningens grundsatser emot *missbruket* af sprithaltiga drycker.

Bäst vore naturligtvis, om lokaler utan utskänkning af rusgifvande drycker upprättades af arbetarne på eget initiativ, såsom i stor utsträckning är fallet i England. Tillåt mig att därifrån anföra ett exempel.

En belgisk människovän, Cauderlier, berättar: »Följande hände mig för ett par år sedan. Jag var i Liverpool. Då sade min värd en dag till mig: »I dag vill jag visa Eder något, som icke har sin like i hela edert land».

»Det vilja vi se», säger jag något tviflande, ty äfven engelsmännen ha sin chauvinism lika så väl som fransmännen, blott med mera lugn och sans.

När kvällen kommer, förer mig min vän till en byggnad med vackert yttre. Jordvåningen upptages af stora lokaler, hvilka tillika äro kaffehallar och folkkök. I det ögonblick jag inträder där, äro 150 till 200 konsumenter församlade, hvilka nästan uteslutande tillhöra arbets-klassen. I första våningen finnes en vacker samlings- och hörsal, där bredvid en läsesal med talrika tidningar och ett bibliotek. I ett hörn af rummet är en afskild del för en sparkassa och för försäkringar. (I England ha i detta ögonblick ungefär 1 $^1/_2$ million arbetare försäkrat sina lif). Äfven där äro talrika arbetare försäkrade, många med sina hustrur och t. o. m. med sina barn. Hela sällskapet läser eller språkar och diskuterar i endräkt och gemytlighet.

»Jag är medlem i en klubb, som blifvit grundad, förvaltas och underhålles af simpla arbetare. Ingen lyx, dock öfverallt komfort och den noggrannaste renlighet. Till byggnaden sluter sig en trädgård med en vidsträckt gräsbevuxen plan, på hvilken mycken ungdom och några äldre personer hängifva sig åt de kroppsöfningar och lekar, som i England äro så omtyckta».

»Och vet Ni», frågar mig min vän, »hvad som framkallat detta sköna etablissement, hvad som uppehåller och dag från dag förskönar det? Jag vill säga Eder det med ett ord: »*Afhållsamhet*». Alla de män, som Ni här ser, och de äro i dag 1,200, äro arbetare, hvilka sammanslutit sig till en afhållsamhetsförening. I stället för att dricka upp, såsom de ännu för några år sedan gjorde, för 4, 5, 6 shillings i veckan och ofta ännu mera, kommo några af dem på den tanken att sammanskjuta de besparingar, hvilka afhållsamheten satte dem i stånd att göra; de började att regelbundet sammankomma först i en blygsam lokal, där tidningar och illustrerade tidskrifter voro framlagda, och där de som förnuftigt folk tillbragte sina aftnar i stället för att deltaga i det allmänna, förfäande lifvet på krogarne. Deras antal tilltog småningom och medgaf dem att utvidga sina samlingslokaler; de bildade ett bolag, utfärdade aktier och uppförde slutligen denna präktiga byggnad. Det är en väldig kraft, 1,000 till 1,200 arbetare, hvilka i stället för att supa spara det, som detta skulle kosta dem. Det gör åtminstone 4,000 francs i veckan, d. ä. 200,000 pr år. Och därmed kan man åstadkomma under».

Låt oss återvända till den tyska föreningens sträfvanden mot missbruket af starka drycker. Enligt min mening skulle den kunna inlägga mycken förtjänst, genom att dess medlemmar förbunde sig *att med stränghet uppträda mot de bedröfliga sällskapsvanor, som göra att den ene uppmuntrar eller nästan tvingar den andre att dricka, såsom vid skåldrickning o. d.* Drinkaren är icke förföraren, han verkar snarare afskräckande, såsom redan de gamle spartanerna visste. Förförare är »den glade supbrodern». Rörande följderna af dryckestvånget vid toaster berättar pastor Hirsch en lärorik historia: »En krämare från en småstad hade två gånger varit i asylen i Lintorf.

Han var förbättrad, han visste, att han icke vågade dricka en droppe utan att åter förfalla. Hans förträffliga fru hjälpte honom genom mycken kärlek och bön; han förändrade sin affär, flyttade till en annan stadsdel och höll sig tappert i två hela år. Oförståndiga vänner bjödo honom ofta på ett glas vin eller öl; han kände sin svaghet och fördrog deras gäckeri. Så firades det tyska kejsarparets bröllop. »Nu måste du dock klinga med oss till jubelparets ära!» Så fångade vännerna honom med hans patriotism. Han drack — uppriktigt stretande mot det första glaset vid kejsartoasten. Ett halft år därefter afled han i delirium.

Mången torde väl säga, att denna ovillkorligen var en *sjuk* man, som dock förr eller senare skulle gifvit anledning till förargelse genom återfall. Låt så vara. På den, som uppmuntrade honom till att dricka vid toasten, kunna vi dock tillämpa skriftens djupsinniga ord: »Förargelse måste ju komma, men ve den människa, genom hvilken den kommer».

Jag fruktar, att »föreningen mot *missbruk* af starka drycker» icke en gång har vilja att på ett genomgripande sätt uppträda mot skålande och andra sätt för uppmuntran att dricka i sällskapslifvet, och med sina enda hittills följda metoder skall det hela föga uträtta mot dryckenskapseländet. Jag stöder mig härvid på en sats i det redan citerade arbetet af d:r A. Baër, den förnämste kännaren af alkoholfrågan i Tyskland. Han säger: »Där, hvarest föreningsverksamheten hufvudsakligen är riktad på att draga de stora massorna till sig, att befria drinkare från dryckenskapens djupt inrotade last och skydda andra för denna fara» (men på hvilket annat mål — frågar jag — kunde väl föreningsverksamheten riktas?), »där är det blott grundsatsen om *fullständig* afhållsamhet, som vinner stora och verkligt bestående resultat».

Gent emot krafvet af *fullständig* afhållsamhet för dryckenskapens bekämpande har man ur logisk synpunkt uppställt den latinska sentensen: »Abusus non tollit usum» (»Möjligheten att missbruka en sak upphäfver icke dess bruk») Denna sats är icke alltid riktig, såsom jag strax skall visa. Dess riktighet eller oriktighet kan det öfverhufvud först då bli frågan om, när man bestämt den sak, hvars bruk och missbruk det gäller. Man kan i allmänhet för i fråga varande syfte indela föremålen i två klasser. Det gifves många saker, beträffande hvilka bruk och missbruk äro helt olikartade handlingar, och det gifves andra, om hvilka det gäller, att bruk och missbruk är samma handling, då bruk och missbruk utan skarpa gränser öfvergå i hvarandra. För föremål af det första slaget gäller otvifvelaktigt satsen: »Hvem skulle t. ex. vilja förbjuda bruket af yxa vid bearbetning af trä, därföre att missbruk genom att skada och döda människor därmed kan bedrifvas? Timmermannen, som hela dagen hugger med yxan på trädstammen, bringas därigenom icke i frestelse att också hugga till hufvudet på sin medarbetare. Om det läte statistiskt fastställa sig, skulle jag våga hvad som helst därpå, att af timmermän, liksom af andra med yxan icke förtrogne, föröfvas mera kroppsligt våld med ölkrus än med yxan, emedan de förre liksom de senare mindre råka i slagsmål på arbetsplatsen än på värdshuset.

Helt annorlunda förhåller det sig med sådana ämnen som opium och alkohol, då bruket i sig innesluter frestelsen till missbruk. Enligt mitt förmenande är satsen här ofvan då icke tillämplig. I fråga om opium skall en hvar utan vidare medgifva detta och därmed göra en bresch i denna sats allmängiltighet, ehuru — det kan jag som fysiolog försäkra — måttligt bruk af opium skadar lika litet eller mycket, som måttligt bruk af alkohol. Ett ganska slående exempel på, att den anförda satsen ingalunda är allmängiltig, har BUNGE anfört i sin klassiska brochyr öfver alkoholfrågan. Det är hasardspelet. Hvad skall man svara ett sällskap välmående och i självbehärskning öfvade män, om de säga: »Hvem kan förmena oss att i kväll vid ett parti rulett roa oss genom att iakttaga lyckans växlingar? Vi råda öfver oss själfva och skola säkert icke våga någon insats, hvars förlust utsätter oss och våra familjer för något slags umbärande». Hela världen svarar dem, att i detta fall gäller den positiva satsen: »missbruket upphäfver bruket». Ja, till och med staten förbjuder detta för många naturer helt visst fullkomligt harmlösa nöje. Det är därföre säkert icke *ologiskt* att fordra fullkomlig afhållsamhet af enhvar, som vill medverka vid dryckenskapens bekämpande. Det är snarare en rent praktisk fråga, om på andra vägar stora, verkligt beståndande resultat kunna uppnås. Vi ha nyss hört, att den i dessa frågor otvifvelaktigt kompetenta d:r A. BAËR bestämdt bestrider detta. Jag tror därföre, att all föreningsverksamhet, som har till mål afskaffande af alkohol-*missbruket*, måste bekämpa alkohol-*bruket*.

I Tyskland befinner sig ännu denna rörelse i sin allra första mycket blygsamma början. Fyra föreningar, som här verka, omfatta grundsatsen fullständig afhållsamhet. De äro: 1) Goodtemplarorden, 2) Den internationella föreningen Blå bandet, 3) Alkoholbekämparförbundet med säte i Dresden och 4) Den internationella föreningen för alkoholnjutningens bekämpande, hvilken jag själf tillhör. Om också dessa föreningar äro stadda i tillväxt, så ha de dock ännu icke något särdeles stort medlemsantal.

Hos våra anglosachsiska kusiner har den fullständiga afhållsamhetens grundsats redan vunnit storartade framgångar. I moderlandet Storbritannien äro öfver 4 millioner absolut återhållsamma, däribland visserligen tusenden, hvilka, om nykterhetsrörelsen icke verkade, skulle omkomma i elände. Det finnes många tyskar, hvilka icke alls kunna föreställa sig ett lif utan alkohol och hvilka därföre på grund af sin förmenta erfarenhet påstå, att det är idel hyckleri med återhållsamheten hos de engelska nykterhetsföreningarne. Medlemmarne i dessa föreningar supa i hemlighet mera brännvin än andra offentligt och konsumera därjämte morfin. Desse värda observatörer tvingas genom sitt påstående till det antagandet, att det hemliga drickandet och morfinätandet måste vara påfallande nyttigt för helsan, ty eljes skulle bland dessa »hemliga drinkare» dödligheten icke kunna vara mycket mindre än bland andra, hvilket dock är fallet enligt engelska lifförsäkringsbolagens hittills meddelade rön.

Den som påstår, att de engelska absolutisterna dricka i hemlighet, måste vidare äfven antaga, att det hemliga drickandet befordrar

sparsamheten. Huru skulle annars följande fakta låta förklara sig? När under vintern 1860—61 i London härskade sträng köld och stor arbetslöshet, och beloppet af ur stadskassan beviljade understöd kolossalt växte — 130,370 personer erhöllo understöd eller 38,851 personer mera än samma tid året förut — så visade sig, att af de 7,947 handtverkare och arbetare, hvilka voro medlemmar af nykterhetsföreningar, begärde ingen enda något offentligt understöd.

Till så vågade hypoteser om de välsignelserika verkningarne af »hemligt» drickande och morfinätande kan jag såsom kritisk naturforskare icke bekänna mig. Mig synes det antagandet vida sannolikare, att medlemmarne i de engelska nykterhetsföreningarne öfver hufvud äro verkligt återhållsamma, om också måhända här och där en hycklare bland dem kan finnas. Genom tillförlitliga, i England och dess kolonier beresta personer vet jag också, att i de nykterhetshotell, som finnas i hvarje engelsk stad, går icke för sig att under någon förevändning erhålla en snaps.

Ännu mera utbredd än i England är den absoluta afhållsamheten i Amerikas Förenta Stater. I ett bref jag erhållit från Amerika uppskattas antalet af de personer, hvilka man efter tyska begrepp skulle kalla absolut återhållsamma, bland vuxna män till 40—50 % och bland kvinnor till 70—80 %. Jag vill antaga, att min sagesman, som själf synes höra till afhållsamhetsvännerna, öfverdrifver något. — Att emellertid nykterhetsrörelsen måste göra snabba framsteg, därför kan jag anföra ett bevis ur — motpartiets krets. »The Washington sentinel», ett organ för brännvinsbrännare och bryggare, skrifver med anledning af ett högsta domstolens utslag: »Med en sådan högsta domstol är förbudet mot handel med rusgifvande drycker för hela Förenta staterna blott en tidsfråga.» Det finnes således god grund att antaga, att den anglosachsiska racen inom en öfverskådlig tidrymd skall befria sig från alkohol-oket. Om det då skall blifva möjligt för en alkoholen ännu underdånig ras att bestå i den ekonomiska täflingskampen med den anglosachsiska, det må man taga i öfvervägande och därvid beakta ett uttalande af ADAM SMITH, som var en af de mest upplysta andar och utan tvifvel alla tiders största lärare i nationalekonomi. Han säger: »Det arbete, som utföres till frambringande af starka drycker, till sådd, plöjning och skördande af kornet, till dess vidare beredning, till bryggning och destillering, kortligen till hela framställningen, försändningen och försäljningen af dessa drycker, är helt och hållet improduktivt. Det producerar icke sådant, som man rätteligen skulle kunna kalla godt. Det arbete, som nedlägges på dessa drycker, ökar icke släktets välstånd, näringsmedlen, källorna till sann njutning, utan frambringar i motsats därtill blott, hvad som är skadligt för mänsklighetens intressen.

Kampen mot alkohol är vår tidsålders mest betydelsefulla företeelse — viktigare än alla statshandlingar, krig och fredsslut. Ty denna kamp har till mål att genom *fritt, förnuftigt beslut* inom en kort tidrymd införa ett sådant tillstånd för mänskligheten, som annars genom det naturliga urvalet visserligen alldeles säkert skall inträda, men dock först efter outsägliga kval för tusentals människor.

Bokanmälan.

Människan eller huru det ser ut i vår kropp och huru dess organ arbeta. — *En lättfattlig framställning af kroppens byggnad och lif. Till tjänst för undervisningen i skolorna, seminarierna, samaritkurserna, sjukskö'are-utbildningsanstalterna o. s. v. och till självstudium bearbetad af d:r P. Ebenhöch. — Med färglagda kroppsdelsafbildningar på segt japanesiskt papper till isärläggning. — Öfversättning från tyskan af N. A. Nilsson. — Stockholm, R. Blædel & C:o. — 1892. — 16 sid. — Pris: 1 kr. 60 öre.*

Sådan är den långa titeln på ett litet arbete. Vi vilja dock ingalunda förneka dess värde. Det ger en öfversiktlig framställning af vår kropps organer och deras inbördes läge, hvarvid en plansch med 5 lager öfver hvarann att vika isär — en nyhet i vår literatur — kan väsentligt underlätta uppfattningen af organernas inbördes läge för den, som icke sett ett fantom öfver kroppen eller ett öppnadt lik. Dock synes oss titeln på arbetet, då det däri heter »huru dess organ arbeta», säga kanske mycket, ty af fysiologien kan naturligtvis blottd et allra enklaste meddelas på de 10½ textsidor, som egentligen här finnas (då Inledning och förklaring öfver planscherna frånräknas) för både anatomi och fysiologi. — Emellertid gifves det ju ganska mycken valuta på dessa få sidor. Huruvida denna schematiska framställning med dito planscher kan för den vetgirige vara lika tillfredsställande som en hel större lärobok, må dock vara tvifvel underkastadt. Oss synes denna skelettartade framställning vara bra till en *grundläggande* skolkurs samt till ett repititorium, men icke må den därföre undantränga mera helgjutna framställningar af ämnet. Det höga priset, som nog förklaras af det myckna färgtrycket, torde dock hindra bokens mera utbredda användning i skolor.

I förklaringen öfver plansch I är siffran 4 förbisedd. Namnet »hufvudnickaren» är ett oriktigt namn, om än det har tysk häfd för sig.

Smärre meddelanden.

Sjukligheten i Sverige under September har — enligt rapporter till Eira från 87 orter om 8,832 sjukdomsfall – varit något ökad (7,396 fall i Augusti) isynnerhet genom akut diarré, 3,341 fall mot 2,800 i Aug., och bröstkatarr, 2,016 fall. I öfrigt ha anmälts af skarlakansfeber 337, mässling 45, difteri 282, nervfeber 214, kikhosta 392, akut reumatism 274, halsfluss 800, akut magkatarr 666, lunginflammation 319, influensa 58, rödsot 7, inhemsk kolera 6 och dragsjuka (ergotism) 5 fall, de sistnämnde i Kungsbacka distrikt.

Kalkvatten i komjölk såsom dibarnsföda. Enligt Centralbl. för kvinnosjukdomar har en d:r Courant gjort lyckade försök med att sätta kalkvatten till komjölk i syfte att göra denna för dibarn mera lättsmält. Komjölkens större ostklupar i magen reta mekaniskt, göra det svårt för magsaften att smälta födan och orsaka syrebildning samt jäsning. Kalkmjölken har enligt försök på kliniken i Breslau visat sig göra ostklumparne mindre, underlätta afföringen och lindra en plågsam matsmältning. — Med hänsyn till mängden af tillsatt kalkvatten, befanns en matsked vara nog för 250 gram mjölk.

Hårsvulst i magsäcken. D:r Bollinger i München har nyligen i därvarande medicinska veckoblad beskrifvit en dylik företeelse, som man dock sett förr. Den ifrågavarande svulsten vägde 900 gm (d. ä. 2 sv. skålpund!), var

hård som trä och bestod af hår, som fullständigt uppfyllde ej blott hela magsäcken utan äfven tolftumtarmen. Svulsten fanns hos en 17 år gammal flicka, hvilken i 12 års tid på grund af en egendomlig smak brukat svälja sitt eget hår, och som sålunda till sist satte henne fullständigt ur stånd att äta, hvaraf hon dog.

Dylika slags svulster äro hos människan mycket sällsynta, men förekomma oftare hos husdjuren, synnerligen hos idisslarne, som slicka sin egen och andras hud; äfvenså ses de hos hundar, som lida af rabies. Hos får förekommer åkomman stundom såsom epidemi, hvilken visar sig genom att fåren äta sin egen ull. Slutligen ser man stundom äfven hos svin bollar af deras egen borst i magen.

Ylle-linne (»Woll-Leinen») är ännu ett nytt tyskt fabrikat för underkläder, som börjat inkomma i den svenska marknaden med namnet »naturenliga sundhetsunderkläder». (Vi torde hoppas att få slippa det *tyska* »Woll-Leinen», som står i den *svenska* annonsen). Denna nyhet af d:r Disqué (månne icke rättare pastor Kneipp?) skall öfvergå både Jägerylle och Reformbomull, hvarom äfven d:r Westerlund i Enköping gifvit ett intyg. Det nya fabrikatet är så beskaffadt, att »de inre trådarne, som komma i beröring med huden, bestå af linne, de yttre däremot af ylle». »Härigenom äro» — säger uppfinnaren — »yllets samtliga olägenheter aflägsnade: förvekligandet af huden och tilltäppandet af porerna, men alla dess fördelar äro bibehållna: dess förmåga att hålla kroppen varm och att förhindra en plötslig afkylning». Dräkten är »varm som yllet, den är mjuk, stark och lätt tvättad som linnet.» — Dessa sundhetsskjortor äro därjämte på ryggsidan dubbla mellan och under skulderbladen, hvarigenom förkylning undvikes. (Jägerskjortan är, som bekant, i stället af samma skäl dubbel på bröstets framsida). Sundhetsunderkläderna äro »nästan outslitliga» och därigenom blifva de »billigare än alla andra», ty vid inköpet äro de faktiskt dyrare än alla de andra.

Breflåda.

199. **J. A. S. Ishpenning, Mich.** Likviden mottagen. Jämnt. Det begärda afsändt.

200. **A. E.** Svar kan icke gifvas utan patientens undersökning eller upplysning af läkare, hvad ondt hon har.

201. **Kyla.** Fingerrörelser äro icke nog att värma kalla händer. Hand- och armrörelser behöfvas äfven. Därjämte är varm, men dock ej trång beklädnad af armarna af vikt. Stickade muddar kring handlederna göra god nytta.

202. **K. T.** Sittbadsbaljor af zinkplåt kunna fås hos större plåtslagare, men en rymlig träbalja eller ett stort fat af emaljeradt järn eller zinkplåt kan också användas. Fatet behöfver vara en half meter i diameter och en fjärdedels meter djupt. Vid sittbad på aftonen kan man nog utan torkning lägga sig, sedan nattskjortan på vanligt sätt påtagits. Badets temperatur och längd lämpas efter vana därvid och andra personliga förhållanden.

(Obs. Privata svar sändas endast mot arvode).

203. **Elisif.** Ni bör låta läkare undersöka, om Ni har blåskatarr eller annat lokalt ondt, som behöfver lokal behandling. — Sarsaparilldekokt kan göras af 5 gm på 100 gm vatten; 30—50 gm sarsaparill kunna förbrukas på dagen.

204. **B. W. L.** Edert utslag i ansiktet är troligen eksem, som där är svårare att sköta än annorstädes på kroppen, då det är svårt att där ständigt gifva skydd för luften. Försök om nätterna Empl. sapon. Salicyl. och om dagarne endast cold cream. — Vi tänka på en uppsats om denna sjukdom.

205. **Malin K.** Då eder slemuppstötning framkallas af drycker, bör Ni dricka så litet som möjligt och endast obetydligt i sänder. Kanske äter Ni ock för mycket.

206. **Anders Jeppson.** — Sändningen kan icke göras utan uppgift på edert postkontor.

207. **Auga O.** 1:o Nej. 2:o Ja.



ELSOVÄNNEN

TIDSKRIFT FÖR

ALLMÄN OCH ENSKILD HELSOVÅRD.

Årg. 7. 1892. | UTGIFVARE D:r E. W. WRETLIND. | N:r 21. 1 Nov.

Pris i Skandinavien: 2 kr. 50 öre för helt, 1 kr. 50 öre för halft år.

Slakthusfrågan.

Det är en ända sedan Moses dagar konstaterad sanning, att kött af sjuka djur eller illa handteradt och förvaradt kött af friska djur kan hos människan åstadkomma sjukdomar. Sannolikt är äfven, att sjukdomar, på dylikt sätt framkallade, äro vida vanligare än man tror. För att förekomma dem kräfves dels besiktning genom sakkunniga af slaktdjuret, helst sedan det är slaktadt, samt vidare ett varsamt och renligt behandlingssätt af det slaktade djurets kropp. Hos judarne, likasom hos vissa hednafolk, har det varit en presterlig förrättning att öfvervaka slakten och slaktdjuren. Kristendomen kastade bort denna judiska sed, såsom icke hafvande med det andliga lifvet att skaffa. Detta är ju också sant, men något annat ämbete, som fick dessa viktiga helsoärenden sig pålagda, infördes icke. — Under medeltiden funnos visserligen i Europa mångenstädes offentliga slakthus, men egentligen såsom slaktareskråets tillhörighet för att skydda skråintresset. Efter det 30-åriga kriget öfvergåfvos dessa offentliga slakthus, och hvar och en slaktade åt sig efter sitt goda behag.

I vårt land utkom visserligen år 1622 en förordning om, att i alla städer skulle finnas slakthus, och att före djurens slaktning »uppsyningsmannens» tillståndssedel skulle uppvisas. Man vet dock icke något om kompetensen hos dessa uppsyningsmän, och mot slutet af 1700-talet fingo välfrejdade personer rättighet att efter behag upprätta slakthus. I Stockholm voro emellertid två offentliga slakthus till i slutet af 1840-talet, då de på grund af lokala förhållanden måste rifvas, och sedermera har slakten bedrifvits i privata slakterier dels inom Stockholm, men dels och hufvudsakligen utom stadens gränser, såsom förhållandet ock är kring flertalet af våra andra större städer.

Orsaken, att slaktarne hålla till på landet, torde väl endels vara den, att lokalerna där äro billigare, men hufvudsakliga skälet torde dock vara, att slaktarne där äro mera fria från en ofta besvärlig kontroll från helsovårdsnämndens sida. Många exempel från slakterierna i Stockholms närhet bevisa nämligen, att man där *icke vill* visa, huru det ser ut och går till i slaktboden. Helsopolisen söker visserligen här och i andra våra större städer öfvervaka beskaffenheten af det kött, som torgföres; men detta medför dock stora svårigheter, då de flesta farliga sjukdomar hos slaktdjuren synas tydliga blott i inelfvorna. Men dessa kunna ju lätt fullständigt borttagas ur kreaturskroppen, innan den torgföres. Så med de farliga sjukdomarne tuberkler och blodförgiftning (pyämi och septikämi). Djur, som lidit af dessa sjukdomar, torgföras, som bekant är för vederbörande myndigheter, särdeles ofta i Stockholm och säkerligen så äfven i alla våra städer. I fall nu icke faran af dylikt kött åtminstone delvis upphäfdes genom kokning, skulle mycket ofta sjukdomar genom kött förekomma. Säkerligen förekomma de dock oftare än man tror under form af magplågor och diarré. (Jämför notisen om förgiftningar genom skämdt kött här nedan).

Dessa betänkliga förhållanden hafva orsakat, att man i alla utlandets större städer inrättat slakthus, vid hvilka ock besiktning af kreaturen både före och efter slaktningen göres af sakunniga personer. Slaktarne få på dessa villkor där sina kreatur slaktade för så billigt pris, att köttpriset därigenom alls icke stegras. Uppslaget till denna goda anordning gafs af Napoleon I, som 1807 påbjöd inrättandet på kommunernas bekostnad af offentliga slakthus i Frankrikes större städer. Från Frankrike spred sig saken snart till Belgien, Italien och Schweiz. Däremot hafva slakthus i Tyskland, Österrike, Ungern, Spanien och Portugal genom lagar

påbjudits först under de sista decennierna. Ja, äfven i Rysslands större städer och i Danmarks hufvudstad hafva slakthus blifvit byggda, som äro både stora och dyrbara.

I denna viktiga sak äro Sverige och Norge således bland de sistkommande. Ty hos bägge brödrafolken saknas ännu tidsenliga slakthus. I Göteborg är dock ett sådant beslutadt, och i Stockholm har man — talat om det i många år. Ja, man har kommit så långt, att helsovårdsnämnden, stadingeniören och byggnadschefen enat sig om, att Hjorthagen å Djurgården är en lämplig plats för Stockholms slakthus. Den 24 Okt. 1890 afläts härom skrifvelse till stadens drätselnämnd, men stadsfullmäktige ha ännu icke svarat.

Förestående upplysningar äro hemtade ur ett föredrag om detta ämne, som den 30 April d. å. hölls i härvarande helsovårdsförening af stadsveterinären G. Kjerrulf. Af detta föredrag och den diskussion, som i anledning däraf hölls, framgick äfven, att slakterierna i och omkring Stockholm (inom staden finnas blott 20, men omkring staden 117 slakterier) lemna synnerligen mycket öfrigt att önska, och att sjuka djur där ofta med vett och vilja nedslaktas för att luras på hufvudstadens innevånare antingen såsom hela djur eller i form af — köttkorf. Risken för en sådan samvetslös slaktare är i värsta fall ej heller större än 20 kronors böter.

Faran kommer dock icke blott genom sjukdom, som djuret kan hafva, utan ock genom den besmittelse, som köttet efter slaktningen kan få genom den mängd förruttnade ämnen, som finnas i slaktbodarne, då dessa aldrig ordentligt rengöras, ofta äro belägna på mark genomdränkt af blod m. m. eller — för bekvämlighetens skull — stå i direkt kommunikation med svinstior.

I det anförda föredraget framhölls äfven, att en tillfredsställande lösning af slakthusfrågan kan fås, åtminstone i Stockholm och de större städerna, utan nya lagar, då här genom Kgl. brefvet af den 7 December 1847 tillåtelse till privatslakterier gifvits endast »tills vidare», och då lagtvungen besiktning af svinkött, som bör kunna utsträckas till allt slags kött, redan är infördt. — Köttet skulle ej heller genom besiktning och slaktafgift fördyras, enär många andra fördelar komme slaktarne till godo, såsom genom underlättade uppköp vid den kreatursmarknad, som regelbundet skulle hållas vid slakthuset, genom underlättade transporter, genom underlättad försäljning af inelfvor och affall (hår, borst, klöfvar) m. m. vid slakten till de afnämare, som samlades kring slakthuset, o. s. v. Erfarenheterna från utlandet hafva också bevisat, att slaktarne funnit sig ganska tillfreds med slakthusen, och att dessa

senare gifvit tillräcklig ränta för anläggningskostnaden, ehuru denna ofta går till mer än millionen.

Att det icke blir liten slakt, som kommer att pågå i Stockholms slakthus, när det engång blir färdigt — hvilket blott kan vara en tidsfråga — framgår däraf, att här årligen torgföras omkring 30,000 stycken storboskap, 20,000 kalfvar, 15,000 får, 20,000 svin och 1,600 hästar. Om nu alla dessa 86,600 djur skulle mista sina lif i Stockholms slakthus, så blefve det (räknadt efter 300 slaktdagar på året) 288 pr dag. Om nu slaktafgiften blir i medeltal 3 kr. pr stycke för storboskap samt 1 kr. för de öfriga, så blir det en bruttoinkomst af inemot 150 tusen kr. årligen för slakthuset. Om en tredjedel däraf blefve nettovinst, så räcker det ju till ränta på ett anläggningskapital af en million. Ur ekonomisk synpunkt bör sålunda icke saken vara outförbar.

Föröfrigt torde man kunna instämma i förste stadsläkaren, prof. Linroths ord vid den omnämnda diskussionen: »Slakthusfrågan torde vara den allra viktigaste hygieniska fråga, som för närvarande står på dagordningen i Stockholm, sedan renhållningsväsendet nu börjar blifva ordnadt och nya epidemisjukhuset närmar sig sin fullbordan.»

Nödbrödsämnen.

Under denna rubrik finnes i *Vasabladet* för den 12 sistl. Oktober en artikel, framkallad af den i vissa trakter af Finland i år rådande hungersnöden. Då äfven hos oss från Norrland talas om brist på brödsäd, tro vi, att i fråga varande artikel förtjänar införas i Helsovännen. Den lyder sålunda:

Nu, då hungersnöd åter hotar en stor del af landets inbyggare, är det tid på att fästa allmogens och isynnerhet de fattiges uppmärksamhet på den mängd s. k. nödbrödsämnen, hvilka naturen i så rikt mått erbjuder, men hvilka under de goda dagarne försmås, ehuru en stor del af dem sägas utgöra en lika så god och närande spis som den, hvilken kan erhållas af säd. Motviljan mot begagnandet af dessa ämnen är likväl starkt inrotad hos folket och besegras svårligen af annat än nöden, men då kan det redan vara för sent — vintern har inträdt och naturens frikostigt erbjudna håfvor ligga begrafna under snö och is. Då med säkerhet kan förutses, att brödfödan på de flesta ställen i landet under vintern kommer att blifva knapp och kanske på en del ställen att till och med helt och hållet saknas, vore det af synnerlig vikt att före köldens inträde insamla så mycket som möjligt af på hvarje ort förefintliga slag af brödsurrogater. För att göra effekten af desamma så stor som möjligt, borde nödvändigt på hvarje ort, helst i hvarje by, någon person åtaga sig att med ospard

uppoffring af tid och möda lära folket att insamla och använda det skördade. Då nödår hösten 1867 visade sig stå för dörren, igångsattes här i Wasa i medlet af augusti under direktor Conradis ledning en anstalt, hvarest undervisning meddelades i användningen af ren- och islandsmossa, missne m. m. De personer, som mottagit undervisning, utsändes sedermera i länet och verkade mycket godt under den tid nöden påstod, men då denna var öfver, brydde man sig icke vidare om »kofödan», som den därefter fick heta och konsten bortglömdes. Det tillhör hvarje förståndig person och människovän att icke spara några krafter i kampen mot de fördomar, som ännu råda hos vårt folk beträffaude en hel mängd näringsämnen, hvilka utan gagn årligen i oerhörda kvantiteter få förfaras. Ehuru icke hörande till nödbrödsämnena, vilja vi dock i sammanhang härmed påpeka, att alla djur utan undantag äro ätbara, om ock icke smaken alltid är så tilltalande. Endast den gröfsta fördom ratar t. ex. köttet af hästen, hvilket är det renligaste och i valet af föda mest nogräknade af våra husdjur. Men härom mera en annan gång.

Bland de under nödåren 1867—68 använda nödbrödsämnena hilja vi påminna om följande såsom de förnämsta:

Missne (Calla palustris) af allmogen kallad Mess eller Mese, är lätt igenkänd. Den växer uti kärr och träsk, isynnerhet vid rinnande vatten och vid sumpiga bäckstränder. Bladen äro hjärtlika och ha uti midten af växten en fröhylsa, då den är mogen af rödbrun färg, hvilken nästan liknar en tallkott. Öfversta bladet (blomhölstret) lyser hvitt under blomningstiden. Växten kan icke förväxlas med någon annan än möjligen med Vattenklöfvern (Menyanthes trifoliata), hvilken i Österbottniska folkspråket kallas Alemese eller Ålemese (Missne kallas också af somliga Ålemese). Vattenklöfvern skiljer sig dock ifrån missne däruti, att vattenklöfvern har tre blad på en stjelk, men missne har särskilda blad utgående från roten. Vattenklöfverns blad äro också smärre och spetsigare än bladen af missne. Skulle man dock misstaga sig på dessa båda växter, så är faran icke stor, emedan också vattenklöfvern kan användas till nödbröd, ehuru den alltid bibehåller sin bäska och obehagliga smak.

Missne- eller meserötterna samlas antingen tidigt på våren eller sent på hösten, skiljas och rensas ifrån de vidhängande trådlika rötterna, samt torkas lindrigt i solvärme eller varmt rum. Sedermera skäras de i bitar, stora som ärter, och torkas hårdt för att sedan kunna malas till mjöl, hvilket kokas en timme i rent vatten; sedan sedan det stått, tills mjölet satt sig till botten, afhälles vattnet; mjölet upptorkas och har då mist den skärpa, som roten förut ägde; det bakas då med litet sädesmjöl, om sådant finnes, till tunnbröd, som är hvitt, smakligt och födande. — Fordom skall allmogen i Österbotten mycket begagnat missnerötterna till boskapsfoder.

Rörande insamling och tillredning af svampar observeras:

Svampar böra aldrig förtäras råa, om man ej är fullkomligt viss om deras oskadlighet; äfven bör man undvika dem, som äro angripna af insekter eller börjat öfvergå till förruttnelse. Om yttre huden lätt lossnar kan den afskalas, äfvensom fröpiporna eller taggarna

på undra sidan. Genast då de äro plockade och rensade, böra de kastas i friskt vatten. Misstänker man dem vara giftiga, så kunna de kokas i flera vatten eller i vatten med tillsats af något koksalt, eller ännu bättre ättika, hvarigenom giftet utdrages. Kokta svampar böra förtäras inom några timmar efter tillagningen, emedan de lätt öfvergå till förruttnelse. — Svampar kunna förvaras ett helt år och därutöfver, om de torkas, rökas eller insaltas. Torkningen sker sålunda, att man insätter de rensade svamparne om aftonen i en bakugn, där brödet kort förut uttagits, och då äro de vanligen morgonen därpå torra, eller hänger man dem på trådar i skuggan för att torkas i luften. Insaltningen sker sålunda, att svamparne först läggas i blöt i friskt vatten en dag öfver och sedan insaltas i fjärdingar eller andra kärl, alldeles som man insaltar fisk eller kött. Rökningen af svampar kan ske på samma sätt, som man röker kött.

Vid begagnandet kunna svampar behandlas alldeles som kött, d. v. s. man kan steka dem på halster med smör eller koka dem i vatten, antingen ensamt med kryddor såsom peppar och dylikt, eller kan man koka dem tillsammans med potäter, ärter och dylikt.

Vid användning af *islands-* och *renmossa* såsom brödsurrogat förfares på följande sätt: Renlafven lägges med vatten i en gryta, som uppvärmes på eld — dock så att innehållet icke bringas till kokning — och tages därefter från elden. En person upptager med båda händerna och skakar den varma lafven, som sålunda frigöres från orenlighet och därpå lägges åsido. Grytan rengöres, lafven inlägges ånyo och kokas starkt med rent vatten någon stund, hvarunder den bringas till en blöt massa, som upptages och genast, med tillsats af sädesmjöl efter råd och lägenhet, knådas till deg, hvilken lemnas att jäsa och syras samt därefter bakas och gräddas. Brödet blifver oväntadt godt.

Islandslafven behandlas i öfrigt på lika sätt, men bör efter rengöringen i varmt vatten lutas och därpå vattenläggas nästan såsom lutfisk, det förra för bäskhetens och det senare för lutsmakens aflägsnande. Kokning, knådning och bakning verkställes därefter, såsom sagdt är. Af olösta växtdelar synes i brödet icke det minsta. Upplösningen har skett fullständigt och jäsningen har gjort det slutliga däraf.

Såsom nödbrödsämnen hafva de nämnda växtalstren länge varit kända, men på hösten 1867 upptäcktes ett par växter, hvilkas rötter för sin synnerligen stora stärkelsehalt kommo att blifva ett det förträffligaste nödbrödsämne, nämligen *blomvass* (Butomus umbellatus) och vanliga *säfven* (Scirpus lacustris). Mjölet af blomvassroten, som på upptäcktsorten, Qveflaks, kallas dobrastarr eller trekantstarr, uppges icke kunna skiljas från rågmjöl och beredningen är enkel. Roten skrapas, sköljes ren, sönderskäres i små bitar och torkas, hvarefter den är färdig att malas. Växten är en prydlig vattenväxt, förekommande vid sjö- och flodstränder, blommande i juli och augusti, roten är tågig, bestående af grofva rottrådar, utgående från rotstocken, stammens nedra del är en fingertjock, lång, knölig rotstock; växten med sin vackra blomflock, omfattande från 20 till 50 hvitrödlätta blommor, bör hafva fallit en hvar på växtorten i ögonen, så att

minnet däraf torde kunna vara en ledning för letaren, äfven nu då blommorna saknas. Med järnräfsa lärer man i Qveflaks lätt upphemta ansenliga förråd af växten ur vattnet.

Blomvassen förekommer synnerligen rikligt i Qveflaks och i de grunda mynningarne af Kyrö elf samt i den s. k. Karperöfjärden och är föröfrigt troligen allmänt spridd.

Den 7 december 1867 skrefs till Vbl., att då för tiden 200 personer, hvaraf $^4/_5$ voro finsk-talande, dagligen voro sysselsatta med upptagning af blomvassrötter. Mjöl af blomvassroten såldes 1867 på Vasa salutorg till ett pris af 2 mk pr lisp.; 4 lisp. våta rötter ansågs åtgå till ett lisp. mjöl. Försök med utplantering af rotknölar af blomvass försöktes 1868 på orter i landet, där den förut ej fanns, såsom vid Fiskars, Hallis och andra ställen och lyckades mycket väl.

Beträffande åter det bröd, som tillverkas af mjöl af säfrötter, uppgifves detsamma icke i smak gifva efter för bröd af sekunda rågmjöl. »Personer af allmogen, som fått smaka på detta bröd, hafva knappt kunnat tro sina ögons vittnesbörd», skrifves i Vasabladet för den 26 oktober 1867. Mjölet beredes som ofvan är nämndt om blomvassen.

Skyddsåtgärder mot farsoter enligt Moseböcker.

Den 19 sistlidne Augusti höll i Karlskrona arbetareförening provinsialläkaren, d:r *Olof Paulson*, ett föredrag om koleran, särskildt med afseenne på de enskildes och samhällets skyldigheter att vidtaga skyddsåtgärder mot farsoten. Detta föredrag, som är tryckt i Karlskrona och benäget blifvit oss tillsändt, afslutas med åtskilliga erinringar om de skyddsåtgärder mot farsoter, som återfinnas i tredje Mose bok. Vi taga oss friheten meddela denna intressanta afslutning, som lyder sålunda:

En och annan kan måhända finnas, som tycker det vara ett narraktigt fjäsk, detta plaskande med vatten, alla dessa försiktighetsmått och dessa desinfektionsåtgärder, eller att allt detta bråk på sin höjd är en sjuklig yttring af vårt sekelsluts egendomliga nervositet, som karaktäriseras på samma gång af en ytterlig dödsängslan och en snart sagdt epidemisk självmordsmani; men så är ej fallet.

Det är visserligen sant, att Gud, som gifvit oss lifvet, äfven håller detsamma i sin skyddande hand. Men vi ha icke rätt att fresta Guds försyn genom att tanklöst kasta oss ut för klippor och dylikt. Men Gud har själf i vår gamla härliga Bibel befallt oss iakttaga försiktighetsmått mot smittosamma sjukdomar. Och det gamla kärnfriska nomadfolket, som i första hand för flera tusen år sedan fick mottaga Guds befallningar, har aldrig någon beskyllt eller ens en sekund misstänkt för nittonde seklets afton-nervositet.

I 3:e Moseboks 13 och 14 kap. finna vi, huru den tidens smittosamma sjukdomar, »spetälska, skabb, kläders spetälska och huses, blemmor, skabb och etterhvitt» samt »etterflöd» bemöttes med vida strängare mått och steg, än hvad nutidens helsovårdsmyndigheter alltid anse sig kunna påbjuda.

Om någon skulla tro, att dessa åtgärder endast voro religiösa ceremonier, så bedrager han sig. De bära alltigenom en så utpräglad »individualisering», lämpad för olika tillfällen, och de äro så i botten rationella, att, ifall Bibeln behöfde något bevis för gudomlig inspiration — men Bibeln reder sig utan bevis — så skulle dessa försiktighetspåbud, för årtusenden sedan gifna, hvilka den moderna vetenskapen, på sina vägar och medelst sina utbildade undersökningsmetoder och efter många och mångsidigt gjorda erfarenhetsrön, långt ifrån har kunnat jäfva, utan tvärtom endast kunnat erkänna såsom fullt rationella och förträffligt praktiska, vara tillräckliga bevis.

Anmälningsskyldigheten vid inträffandet af smittosam sjukdom finner ju mången i våra dagar minst sagdt besvärlig, och kanske en och annan tror, att det endast sker för att »doktorerna och helsovårdspolisen skola göra sig viktiga». Men anmälningsskyldigheten har icke något mindre stöd än Guds eget ord: I 3:dje Moseb. 14 kap. 35 vers heter det: »Så skall han, som huset tillhörer, komma, undervisa det presten och säga: det synes såsom en spetälsko-sårnad är i mitt hus».

Om utrymmande af helsovidriga bostäder läses i 3 Moseb. 14 kap. 36 v. Då man i nutidens böcker läser *om desinfektion af väggar* medelst Esmarckska brödskifve-skrapningen, om nyrappning m. m., så tycker man sig läsa en af 3 Moseb. 14 k. 40—42 v. »och huset skall man skrapa innantill och allt omkring och kasta det afskrapade stoftet utanför staden på ett annat rum, och taga andra stenar och annan kalk och bestryka huset med». Om *förfarandet i svårare fall* se vers 43 och följ.

Om desinfektion af personer medelst tvättning, bad, afrakning af hår, ja, af skägg och ögonbryn; om kläders och husgeråds desinfektion, tvättning i rinnande vatten, uppbränning, förnyade tvättningar; (ja, äfven i tvifvelaktiga fall anbefalles tvättning, observation och ny tvättning); härom läses på flera ställen, t. ex. 3 Moseb. 13 k. 47 v. och följ. och 3 Moseb. 11 k. 32 v. och följ. Om olika behandling af vanligt tyg, pälsverk, af träkärl och metallkärl se 4 Moseb. 31, v. 22 och följ.

Mången anser kanske *karantäns- och observationsinrättningar* som »bara påhitt», men fullt ut lika stränga observations- och karantänspåbud se vi anbefallda i 3 Moseb. 14 k. Äfven om smitta *ej säkert* förefanns, utan vid minsta misstanke, isolerades, desinfekterades och observerades. 4 Moseb. 5 k. v. 2, 3 och 4 Moseb. 31: 19, 20 v.

Om epidemisjukhus påminnes i 3 Moseb.: »bo allena och hans boning utom lägret».

Ytterlig renlighet anbefalles i 3 Moseb. 11 k. 33 och följ. och 3 Moseb. 15.

Om profylax (om försiktighetsåtgärder) och uppmaning att taga råd af erfarenheten se 5 Moseb. 24 k. v. 8, 9.

Man läser i 3 Moseb. 11 k. v. 37, 38: »Och om ett sådant as fölle på säd, som man sått hafver, så är hon dock ren. Men gjuter man vatten på säden och sedan fölle sådant as däruppå, så vorde hon Eder oren». Äfven detta ställe visar, att föreskrifterna icke afsågo

ceremonier utan hade en rent praktisk tendens. Och man kan särskildt vid detta ställe ej uraktlåta erinra sig den moderna vetenskapens rön, att ett af lifsvillkoren för de små smittofröna är fuktighet.

Huru det kan gå den, som, lik Gehasi, Elisas tjenare, är oärlig och narras, och endast af snöd vinningslusta ej iakttager försiktighetsmått, därom kunna vi läsa i 2:dra Konungaboken 5 k. v. 20.

— —

Ännu gäller Biblens ord, och vi äro lifligt öfvertygade, att dess sanningar aldrig skola blifva föråldrade.

Vi skola älska vårt lif, men vi skola äfven älska vår nästa och hans lif. Vi skola hjälpa hvarandra att strida mot gemensamma fiender; vi skola äfven i detta afseende älska den torfva, där vi tagit våra första, små, osäkra steg, och där, i det moderliga skötet, en gång vårt jordiska hölje skall hopvikas och läggas. Vi skola därföre, allra minst under svåra farsotstider, förgäta de gudomliga sanningar, som återfinnas i 3 Moseb. 17 kap. v. 16, hvarest, i händelse beröring hafts med något orent, det heter: *»om han icke tvår sina kläder eller sig icke badar, skall han bära sin missgerning»*, och i 3 Moseb. 15 k. v. 31: *»Så skolen I förvara Israels barn för deras orenlighet, att de icke dö uti deras orenlighet»*.

Ett billigt bränsle för framtida hus.

Det måste väcka vår förundran, säger en tysk ingeniör, att man hittills ännu icke i större utsträckning har gjort försök att använda den gas, som i hvarje hushåll går förlorad vid kokningen, till uppvärmning af närgränsande rum. Eldning med vattengas från köket skulle sannolikt snart vinna inträde till följd af sin stora prisbillighet och ändamålsenlighet. Ty ensamt den omständigheten, att man icke vidare behöfde elda i kakelugnarne och att jungfrun kunde jämte kokningen vid spiseln sköta rummens eldning, talar för detta uppvärmningssystem. Bränslet reduceras till det minsta mått, en omständighet, som särskildt hos den fattigare klassen måste väga tungt i vågskålen vid den alltmer tilltagande prisstegringen på ved, kol o. s. v. I köksspiseln insättes då, där vattenreservoaren nu har sin plats, en liten ångpanna, som icke behöfver vara mycket större än reservoarerna äro i vanliga fall. Elden i spiseln uppvärmer om vintern den lilla cylindern, på samma gång den är tillräcklig för kokningen; den samlade vattengasen leder man liksom gasen genom smidda järnrör till de rum, som skola uppvärmas. Den hittills förekommande eldstaden förändras blott så till vida, att man i stället för den komplicerade, tunga pjesen begagnar en bleckcylinder, som fylles med medelstora kiselstenar och upptill väl tillslutes. I den nedre delen af denna cylinder placeras ett vattentätt kärl, hvars lock, eller den botten på hvilken kiselstenarne ligga, är fullt med hål. Ledningsrören från köket införas i eldstaden, hvari också en liten luftventil placeras, så att vattengasen omedelbart strömmar till kiselstenarne och

upphettar dem. Stenarnes uppvärmning försiggår raskt, det bildade kondensationsvattnet samlas i den förut omnämnda vattenbehållaren genom den håliga bottnen och kan därifrån aftappas medelst en liten kran och användas till olika ändamål i hushållet och köket. Man behöfver blott några minuter låta vattengasen inströmma i cylindern, så är stenmassan alldeles uppvärmd; sedan kan ångledningsröret afstängas, stenarne behålla sin värme 5—6 timmar, alltefter som deras mängd är större eller mindre och i förhållande till den rådande temperaturen. Genom att ånyo påsläppa ånga kan proceduren upprepas, och allt efter olika förhållanden skall man hela dagen få ett angenämt uppvärmdt rum genom att 2—4 gånger upprepa detta förfaringssätt. Ingen aska, intet sot, intet kolstybb, inga skadliga gaser fördärfva luften i våra boningsrum! Bränslets hemforslande, tändning, tillsyn, askans bortskaffande o. s. v., hvilket allt tager lång tid, och hvarigenom så mycket af rummens inredning förstöres, alla dessa olika göromål bortfalla. En hufvudsak få vi icke glömma, nämligen att ingen eldfara finnes i rummet! I hygieniskt afseende torde denna uppvärmning vara att föredraga framför de flesta andra, men särskildt framför eldning i kakelugn, och hvad bränslets billighet beträffar, så är det klart, att man, där det dagligen behöfves eld till kokning i köket, lätt kan inrätta det så, att vattnet i pannan hålles varmt och lemnar tillräcklig ånga medelst en ständig glödeld, såsom det är fallet i Norden i hvarje liten hydda hela vintern igenom. Glödelden kan med den enklaste tänkbara tillsyn fortfara att glöda 50 timmar utan någons åtgärd eller tillförsel af bränsle. Den kan underhållas billigare än någon annan eld och lemnar tillräcklig värme till kokning o. s. v. En liten ångpanna kan hvarje någorlunda skicklig kopparslagare tillverka; det samma gäller om ångcylindern. Hela värmeapparatens inredning torde icke falla sig svårt för en person, som är van att inleda gas och vatten. Kostnaderna skulle icke vara större än för våra nuvarande eldstäder. (Das Grundeigenthum).

Bovril.

Rörande detta nya slags födoämne, som nu annonseras äfven i den svenska marknaden, meddelade nyligen ett bref i Nya dagligt Allehanda (N:o 220) från London följande upplysningar:

Från Syd-Amerika och Australien har på några få år importen till vestra Europa af frusna fårkroppar antagit kollossala proportioner. De anstalter, som måst göras för denna affärsgrens ändamålsenliga bedrifvande, hafva föranledt dess idkare göra mycket stora kapitalutlägg, men den påräknade vinsten har ingalunda uteblifvit. För någon tid sedan — det var just i den värsta sommarhettan — gjorde jag ett besök i den största af härvarande förvaringslokaler för importeradt fruset kött och vildt. Den är belägen under nästan hela den vidsträckta Leadenhallmarket i City. Ägaren berättade mig, att han nedlagt 2,700,000 kr. på utgräfvandet af dessa underjordiska för-

varingsrum och deras förseende med frysningsmaskiner och apparater, alltsammans införskrifvet från Amerika. Från 30 graders värme försattes jag medelst en elevator i ett ögonblick till en temperatur af 15 grader under fryspunkten. Här nere lågo drifvor af artificiel snö, som under årens lopp bildat sig. Och mellan väldiga isblock lågo uppstaplade häpnadsväckande mängder argentinska och nyseländska får, österrikiska och ungerska harar och rapphöns, polska kalkoner och gäss, vildsvin från Karpaterna, antiloper från Syd-Afrika, o. s. v. — 50,000 får och 75,000 harar utom allt annat vildt kunna rymmas i dessa källare samtidigt, och vid mitt besök där visades åtskilligt vildt, som legat där ett helt år och naturligtvis var fullkomligt lika tjänligt till föda som den dag det sköts.

Men oaktadt all tillförsel af utom-europeisk boskap i lefvande eller fruset tillstånd, är behofvet af animalisk föda, utöfver hvad landet självt producerar, långt ifrån tillfredsstäldt. Det nyaste sättet för tillgodogörandet af Sydamerikas boskapsbjordar, såsom föda åt Europas öfverbefolkade länder, består i koncentrerande till den yttersta grad af de närande beståndsdelarne och dessas öfverförande till Europa i form af köttsaft eller extrakt. Den tyska kemisten baron *Leibig* var den förste att inse denna metods stora betydelse i allmänhet, på samma gång som dess kommersiella fördelar. Det af honom bildade bolaget har haft flere efterföljare, men alla hafva de begått det misstaget att icke låta de båda närande beståndsdelarne af oxköttet, nämligen albumin och fibrin, medfölja i det preparat de tillverka, hvilka således endast äro stimulerande. Det var engelsmannen mr *Johnston* förbehållet att preparera ett koncentreradt animaliskt födoämne, hvari ingå alla det naturliga oxköttets närande beståndsdelar. Han kallade detta preparat *Bovril* — af *bos* = oxe, *vires* = krafter — och det bolag, som öfvertog mr Johnstons uppfinningar och faktorier i Sydamerika, har på några få år utvecklat affären till en af vida större betydelse än förut existerande köttextrakt-bolag.

Bovrilbolaget slaktar dagligen 2,000 sydamerikanska oxar, hvilkas födogifvande beståndsdelar öfverföras hit i form af en seg sirapsliknande substans, innesluten i tenncisterner. I bolagets här i London belägna storartade fabriksbyggnader undergår denna substans ytterligare beredning och förädling genom tillsats af från andra oxar hemtad, kondenserad och pulveriserad köttmassa. — På inbjudning af bolagets verkställande direktör besökte jag för några dagar sedan denna fabrik, närmast med anledning däraf att bolaget ämnar utsträcka sin verksamhet till de skandinaviska länderna och önskade dessförinnan öppet ådagalägga, att där finnes ingenting i någon af tillverkningens alla detaljer, som behöfver döljas för offentlig belysning. Eder korrespondent besåg med ett ord alla de olika procedurerna vid tillverkningen af de många närande och utmärkt välsmakande förnödenheterna. Vid uppstigandet i öfversta våningen visades den extraherade köttmassan, sådan den kommer i cisterner från bolagets faktorier i Sydamerika. Här kokas och kondenseras den ytterligare samt föres medelst rör ned till närmast under belägna våning, där i flere höga och luftiga salar försiggår tappning på flaskor

af olika storlekar. Här tillverkas ock Bovril-chokolade, ett mycket kraftigt och närande samt välsmakande födoämne. I våningen därunder tillverkas en mängd olika soppor i pulverform, från kondenserad Bovril, äfvensom Bovrilpastiljer, Bovriltablets, turistportioner, Bovril-Bisquits, o. s. v. I en annan sal försiggår beredningen af Bovrilvinet, en utmäkt deliciös dryck, sammansatt af utsöktaste gammalt portvin, maltextrakt och Bovril. Ytterligare en våning ned äro hundratals flinka händer sysselsatta med påsättande af etiketter och inpackande i prydliga emballage af alla flaskor, paket och askar, som medelst en mängd hissar transporteras hit från de öfverliggande våningarna. I jordvåningen finnes ett hyfleri och en lådfabrik, där dagligen tillverkas många tusen smålådor och hundratals packlårar. Dessa sistnämnda expedieras, fyllda med sitt värdefulla innehåll, från bottenvåningen och de med glastak täckta gårdarna ut öfver millionstaden till depôterna i Manchester, Liverpool, Birmingham, Glasgow, Edinburgh, Dublin o. s. v. samt till afdelningskontoren i Paris, Brüssel och andra platser på kontinenten.

Öfver allt i de många fabrikslokalerna härskade den yttersta grad af renlighet och ordning. Alla de hundratals unga flickor, hvaraf personalen hufvudsakligen består, voro iklädda samma nätta dräkter med spetsmössa och hvita förkläden, som begagnas af de kvinnliga domestikerna i engelska privathus. Denna »respectability», som här i landet eftersträfvas i allt, gjorde sig på ett märkbart sätt gällande i affärens hela skötsel.

Brovil är ett födoämne, som i alla sina varierande former passar för såväl fattig som rik, gourmanden och den kinkigaste husmoder så väl som för det ringaste hushåll. Engelska regeringen använder Bovril i stor myckenhet vid armén och flottan, och det har på några få år fått insteg och blifvit en nödvändighetsvara i hundratusentals hem.

Bolagets styrelse består af kända och aktade män, bland andra den framstående vetenskapsmannen sir eller numera lord *Lyon Playfair*. Till att förestå sin skandinaviska affär med hufvudkontor i Stockholm, har bolaget anstält hr Gustaf Grill, som vistats här åtskilliga år i Nordenfeltska bolagets tjänst och nu senast innehaft en post vid Bovrilbolagets härvarande hufvudkontor.

Baciller till utrotande af möss.

I utländska tidningar omtalas några försök att med hjälp af en bacill *(Bacillus typhi murium)* döda jordmöss. Dessa försök uppgifvas hafva lemnat utmärkta resultat, utförda först i Tyskland, sedermera i Thessalien under ledning af prof. *Löffler*. Bacillen är dödsbringande för alla möss, men har ingen verkan på husdjurens organism, ej heller på människors. Detta är att mycket värdera, då man vet, med hvilken försiktighet de vanliga råttgifterna, såsom nästan alltid farliga för andra djur, måste behandlas.

I den framställda bacillhaltiga vätskan doppas små torra brödstycken, hvilka därefter utläggas i råtthålen. Då de små djuren ätit

af serveringen, dö de. Dels genom deras bacillhaltiga exkrementer, och dels genom att de döda djuren af andra uppätas, sprides det dödsbringande ämnet vidt omkring bland mössen. De angripna djuren krypa icke undan och gömma sig i hålen för att där dö, utan söka sig upp att få luft, hvadan man icke behöfver befara att få gömslena fulla med stinkande lik af mössen.

Enligt prof. *Löfflers* redogörelser skall det hafva lyckats att på detta sätt befria Thessalien från en förhärjning af mössen, som länge där förorsakat de största förluster. Likaså berättar han, huruledes det på samma sätt under loppet af några få veckor lyckades honom att alldeles utrota mössen i ett stort sädesmagasin. Man tyckes i Tyskland vänta sig lyckliga resultat i stor utsträckning af den nämnda bacillen till utrotande af dessa små, men så ytterst förargliga skadedjur, både dem på fältet och i husen. I Danmark finnes redan utrotningsmedlet i handeln — på apoteket i Korsör — och det uppgifves därifrån, att prof. *Löffler* nu skall vara sysselsatt med försök att »framställa en modifikation» af bacillen, hvilken skulle blifva i stånd att verka äfven till utrotning af den bruna råttan. — Måtte han lyckas! St. D.

Bokanmälan.

Dryckenskapens faror och nyttan af helnykterhet för kropp och själ, åskådliggjorda för folkskola och hem till ungdomens förvaring, af skolläraren J. A. Svensson, *Sandsjö. Jönköpings litografiska aktiebolag 1892. Pris 25 öre.*

Denna väggtafla är ett alster af den åskådningsundervisningsmateriel, som nu med skäl på olika områden söker tränga sig fram, och som obestridligen är mycket tilltalande för både gammal och ung. På denna väggtafla framställes först genom vertikala pelare med olika färger den mängd af olika slags näring, som ingår i våra vanliga födoämnen, hvarvid de destillerade alkoholdryckerna framstå genom idel blå (vatten) och svart färg (gift). — Därefter komma pelare, som angifva dödligheten inom olika yrken i England, hvarvid prester och statsmän framstå med den lägsta, men kypare och hotellbetjäning med den största dödligheten. — Härpå åskådliggöres förbrukningen i Sverige årligen af olika varor, då rusdryckerna med 80 millioner stå i jämnhöjd med yllevarorna. — Slutligen upptages hälften af taflan utaf kolorerade bilder öfver blodet, hjärtat, lefvern och njurarne hos en frisk och en alkoholförgiftad människa.

Till ram för dessa lärdomar i färgtryck är text med fin stil, som anger stationer på drinkarens resa genom lifvet, lärdomar om rusdryckernas verkan, gifna af läkare och prester, berättelsen om konung Belzasars gästabud m. m.

Såsom höres, bjudes ganska mycken undervisning här för 25 öre, och dock kan planschen fås ännu mycket billigare ty i parti om 20 ex. per post och minst 25 ex. per järnväg säljas 20 ex. à 3,25,

25 ex. à 4 kr., 100 ex. à 15 kronor mot postförskott eller järnvägsefterkraf. Alla partirekvisitioner adresseras till *Skoll. J. A. Svensson, Sandsjö.*

Vi tillönska denna väggtafla stor användning i skola och hem.

Smärre meddelanden.

Franska bröden i Stockholm. Börstidningen har låtit å kemisk-tekniska byrån undersöka en mängd prof på franska bröd, köpta i olika bagares försäljningslokaler i Stockholm. På hvarje ställe köptes 3 bröd à 2 öre, och dessa undersöktes sedermera till vikt, fuktighet, mängd af torrsubstans och pris pr 100 gram torrsubstans. Vikten af de färska bröden varierade mellan 40 och 74 gram och fuktighetshalten mellan omkring 29 och 38 proc., då priset pr 100 gram torr brödsubstans växlat mellan 4,4 och 6,3 öre, med ett medelpris af 5,3 öre.

Resultatet blir särskildt intressant vid en jämförelse med en liknande undersökningsserie på franska bröd i Stockholm år 1886, då priset också var 2 öre. Då voro bröden åtskilligt tyngre, i medeltal 67,2 gram mot 58,7 gram nu. Räknadt efter torr brödmassa var priset pr 100 gram då 4,4 öre, nu 5,3. Det är sålunda ganska stor skillnad på valutan för 2 öre nu och då. Brödens nuvarande storlek betecknar en *prisstegring af, i genomsnitt, öfver 20 procent.* Men mellan 1886 och 1892 ligger också införandet af lifsmedelstullarne.

Förgiftningar genom skämdt kött. Professor *Fürbringer* i Berlin framhåller på tal om ett fall af cholera nostras, som i augusti iakttogs i sjukhuset vid Friedrichshain, att han på sista tiden iakttagit flera mycket svåra, om än icke dödligt förlöpande kolera- eller tyfusliknande sjukdomsfall, hvilkas uppkomst kunde hänföras till förtärande af i förskämning stadda födoämnen, såsom fisk, kräftor, lefverrätter etc. Äfven andra läkare lära i Berlin hafva gjort samma erfarenhet. Så hade en läkare i augusti haft under behandling en hel familj, hvilken insjuknat under liknande symtom som dem prof. Fürbringer omnämnt. På samma sätt berättas från Halle och Wien, i hvardera staden om ett fall af köttförgiftning, som gifvit anledning att misstänka kolera.

Från *Brügge* (Belgien) berättas om insjuknandet af mera än 70 personer, hvilka otvifvelaktigt lida af köttförgiftning. Sjukdomsbilden är synnerligt lik den vid cholera nostras. Två af de insjuknade afledo och 40 voro särdeles svårt angripna. Orsaken till massförgiftningen antogs vara kött från en självdöd kalf.

Ergförgiftning. För 14 dagar sedan hade en landtbrukare i sydöstra Skåne anordnat höstgille, därvid folket bespisades med, bland annat, torsk och senapssås, som kokats i oförtenta kopparkärl. Ingen märkte vid måltiden någon osmak på fisken och såsen, men en stund efteråt fingo alla de, som ätit af denna rätt, stark diarré, hvilken hos somliga var svår att stilla; de drucko ny söt mjölk och förbättrades slutligen. En äldre arbetarne, som deltagit i höstgillet, afled efter svåra plågor inom ett dygn därefter. Han bodde ensam, och ingen visste om hans sjukdom förrän några timmar innan han dog. Han blef emellertid begrafven utan undersökning af dödsorsaken.

En i matlagningen deltagande kvinna påstår, att man låtit både fisk och sås stå kokta i kärlen flera timmar, innan de serverades, hvilket naturligtvis bidragit till ergförgiftningen. Hon hade varnat härför, men husmodern hade ej fäst sig därvid, skrifves till Sk. Aftonbl.

Smittsamt blodigt diarré genom mjölk. Ett lärorikt exempel på, huru mjölk af sjuka kor kan smitta människor har nyligen erhållits i Tyskland. Två assistenter och en af betjäningen vid hygieniska institutet i Giessen insjuknade samtidigt under tecken på svår smitta. Två fall voro lindriga, det tredje varade 19 dagar och medförde stor utmattning, afmagring och ett långsamt tillfrisknande. Symptomen hos alla de tre sjuklingarne voro: mycket nedsatta krafter, yrsel, hög feber, kräkningar, ägghvite-haltig urin samt täta blodiga öppningar. — Man tänkte genast på smitta genom födan och slutligen lyckades det prof. GAFFKY ådagalägga, att smittan kom genom mjölk från en ko, hvilken led af — samma slags sjukdom.

Huruvida smittan kommit i mjölken direkt från kons blod eller genom förorening å jufret eller i mjölkstäfvan vid mjölkningen är ännu en öppen fråga, hvars lösning dock icke inverkar på det praktiska resultat. — Häraf framgår ock tydligt, att en kontroll å mjölk, som icke sträcker sig äfven till korna och ladugården, erbjuder föga garanti.

Hires Rootbeer. Under detta namn är sedan 12 år i Nordamerika känd och spridd en dryck, som nu äfven håller på att införas i den svenska marknaden, hvarför några upplysningar om den samma torde vara på sin plats. Dryckens namn kommer af dess uppfinnare, herr *Hires,* hvilken år 1878 var anstäld i en drog-affär och där kom på den tanken att af vissa rötter, bark och bärsorter bereda en dryck, som därföre fick namnet rotdryck, och som genast började utsändas i handeln. Att döma af den år för år stegrade förbrukningen synes denna dryck äfven hafva fallit amerikanarne i smaken. Enligt fabrikantens egna uppgifter spriddes nämligen 1878 864 flaskor, 1880 5,804, år 1882 18,422, år 1886, 83,728, år 1888 394,560 och 1890 ej mindre än 1,296,000 flaskor. Förlidet år åtgingo 25,000 kg bark, rötter, bär och blommor till att göra extraktet för denna rotdryck, som icke innehåller den minsta mängd alkohol och därföre vunnit nykterhetsvännernas stora sympatier. Rekvisitioner på varan hafva de sista åren ingått äfven från främmande länder, men först helt nyligen hafva försök blifvit gjorda med systematisk försäljning af extraktet utomlands. Agenturer hafva upprättats i Canada, Australien, London, Köpenhamn och Stockholm, där generalagenten är hr *J. Th. Jacobsson.*

Extraktets hufvudbeståndsdelar lära vara humle, sarsaparill och sassafras, hvilka växter förr mycket begagnades af läkarne såsom blodrenande medel; också rekommenderas drycken i Amerika såsom särdeles helsosam och aldrig skadande magen.

Såsom exempel på den amerikanska annonseringen om denna rootdryck kan ju nämnas, att förlidet år bortskänktes 200,000 små vackra speglar, 4 millioner kolorerade kort, tryckta med 10 färger, samt flera millioner cirkulär m. m. m. m. — Ett eget tryckeri är uti fabriken ständigt sysselsatt med tryckning af annonskort, cirkulärer m. m. dyl. — Se vidare annons i detta nummer.

En ny bacill. På grund af bakteriologiska undersökningar af skilda korfarter, hvilka verkstälts af prof. *Seraffini* hafva den tyska kemikern d:r *Opperman* och föreståndaren för Berlins slakthus dr *Falk* anställt ytterligare undersökningar om samma sak och därvid upptäckt en ny bacill, hvilken förorsakar, att kött och korf bli mörkare i färgen. Uppfinnarne offentliggöra i »Deutscher Fleischer-Zeitung» resultatet af sina undersökningar och därjämte medlen att göra bacillen oskadlig.

Breflåda.

208. **Moder.** Om aseptin ej hjälper mot klådan, så använd karboleyrelösning, först 2 proc., sedan starkare om det behöfves. I öfrigt behöfver Ni ju icke oroa Eder. (Jämför svar n:r 185 i n:r 18).

209. **Ful flicka.** Ledsamt, att edert ansikte och edra händer skola vara så fula genom ömkyla! Men icke fötterna — hvilken otur! Tvätta ansikte och händer på aftonen med en lösning af 5 gm Alun och 5 gm Borax i 250 gm Rosenvatten, hvartill är satt 30 gm Benzoëtinktur. Detta får torka in genom afdunstning. På morgonen tvättar Ni eder ren med ljumt vatten och glycerintvål. Därefter ingnidas ansikte och händer, innan Ni går ut, med lanolin, som på aftonen aftvättas, innan det förut nämnda tvättvattnet brukas.

210. **Ny prenumerant.** Bestryk edra röda och svullna ögonlock på aftonen med *gula järndroppar,* som få torka in. På morgonen kan den gula färgen borttvättas med brännvin eller eau de cologne.

211. **E. O—m.** Endast undersökning af urinen kan afgöra, om det nämnda är fosfater. Det synes icke sannolikt. Vore det så, borde Vichyvatten göra nytta.

212. **J. O. 54.** Edert lokala onda kan icke bedömas utan lokal undersökning. Mot trög afföring är nyttigt dricka vatten, äta Grahambröd, kokt frukt (katrinplommon m. m.), honing, taga mera motion (bäst sjukgymnastik) och föra mera vegetabilisk diet. — Jämför Helsov. 1891 N:r 5.

213. **J. P.** Ansigtsros uppstår, då rosens bakterier inkomma i en söndrig hud. För att förekomma recidiv skall huden hållas väl ren och hel samt icke utsättas för köld och blåst. — Sjukdomen kan vara mycket olika svår, men är sällan dödande.

214. **En moder.** En döf kan hypnotiseras, ifall man på annat sätt kan meddela sig med honom. Vi känna icke, hvilka läkare i Göteborg mottaga patienter till hypnotisering.

215. **Okunnig prenumerant.** 1) Bruket af s. k. magpump kan icke framkalla blindtarmsinflammation. 2) Bakterier och baciller lefva och trifvas mycket bra i sur mjölk; tuberkelsmitta kan sålunda fås äfven af sur mjölk, om denna icke före surnandet har kokats; endast kolerabacillen dör i den sura magsaften, icke tuberkelbaciller och många andra baciller. 3) Genom reumatism kan man blifva döf; föga sannolikhet finnes, att sådan döfhet, när den är 15 år gammal, kan botas. Underlifslidande kan icke i och för sig framkalla döfhet.

216. **Mångårig prenumerant.** På sid. 279 talas *icke* om kolerabakterier, hvilka icke äro påträffade i blodet; men de af dem alstrade gifterna (toxinerna) ingå naturligtvis i blodet.

217. **35 år.** Begagna för eder feta hud grönsåpa och ljumt vatten till ansiktets tvättning både morgon och afton. Se föröfrigt svar N:r 172 i N:r 16.

218. **Skollärare.** Barn kunna nog göra armrörelser och respirera i samma takt, ja äfven med momentelt återhållen andedräkt, om de än äro i olika ålder och af olika storlek. Försök! — Att tvinga barnen medelst bandage andas genom näsan under sömnen synes oss ej tillrådligt. Deras näsgångar kunna vara för trånga. — Tack för sändningen, som dock icke är användbar; sanningens kriterium saknas.

219. **A. C.** Om hudens vård finnes en hel serie artiklar i årgången 1891. — Skrofulösa barns behandling i hemmen kan i korthet formuleras så här: mycken frisk luft, mycken sol, vattenbehandling för huden och mer än vanligt animalisk diet.

220. **Emil S. Åbo.** — Tillämpa för patienten regeln: upphäf orsaken, så upphäfves verkan. Låt eder fru lemna hemmet för 5 à 6 veckor och hvila ut, helst i en för henne kär familj på landet, så skall det göra mer än årslångt medicinerande.

221. **J. P.** Lungskyddaren uppvärmer äfven något den inandade luften.

222. **Kv.** »Slembildning» i munnen kan ha flera orsaker, hvarför lokal undersökning kräfves.

223. **Avis.** Vi hafva icke hört talas om någon arsenikförgiftning genom uppstoppade foglar. Om arseniken icke utsättes för fukt eller uppvärmning med luftdrag, sprides den troligen icke i luften.

224. **Axel.** På *Helsovännens Flygskrifter* kan endast till årets slut prenumereras å posten för det billiga priset 1 kr. 10 öre. *Sedermera kommer priset att höjas för hela samlingen, som ännu finnes komplett.* Detaljpriset för skrifterna i hela samlingen går till nära 3 kr.

Rättelse:

I artikeln »*När man sköter sin helsa på Tonsåsen*», införd i N:r 17 står, att de tuberkulöses antal på Tonsåsen utgör 25 proc. Prospekten 1881—1890 visa, att af nio somrars 1,800 kurgäster ha endast 10—15 proc. lidit af lungtuberkulos. Förf., som stödde sitt påstående på en uppgift från sistlidna sommars slut, då dessa sjuka — hvilka vanligen stanna längst — någon tid utgjorde 20—25 proc. af dåvarande gäster, ber härmed få rätta 25 proc. till 10—20 proc., hvilken siffra bäst motsvarar de växlande förhållandena. *G. M.*



ELSOVÄNNEN

TIDSKRIFT FÖR

ALLMÄN OCH ENSKILD HELSOVÅRD.

Årg. 7. 1892. | UTGIFVARE D:r E. W. WRETLIND. | N:r 22. 16 Nov.

Pris i Skandinavien: 2 kr. 50 öre för helt, 1 kr. 50 öre för halft år.

Om lämpliga tandpulver.

Ofta, ja dagligen förekommer i en tandläkares praktik, att hans patienter fråga: »hvilket slags tandpulver skall jag använda, skall jag köpa, det eller det?» Frågan är icke lätt att besvara, ty först genom en samvetsgrann undersökning af tänderna och munnen, kan man utskrifva ett recept å ett lämpligt tandpulver.

Den stora allmänheten har dock för sed att lyssna till de braskande annonser, som förekomma i tidningar och tidskrifter om än det ena än det andra tandpulvret, och i annonserna förespeglas ofta »bländande hvita tänder», »ingen tandvärk» m. m. För att göra varan begärligare, hänvisas ofta till rekommendationer af mer eller mindre kvalificerade personer. — Dessa pulver, som utbjudas och hållas till salu i alla parfymbutiker, i bokhandeln med flera dylika ställen, äro oftast sammansatta af därtill icke kompetenta personer, d. v. s. sådana som icke kunna afgöra, huruvida det är till skada eller gagn. Och för allmänheten, och till och med för läkaren, är detta nästan omöjligt att afgöra, ty sammansättningen är alltid fabrikantens hemlighet. Ofta påträffar man dock tand-

pulver, som innehålla kol (igenkännes lätt på färgen), pimpsten och dylika alltför »rifvande» ämnen, hvilka efter längre tids användande rent af bortslipa emaljen.

Oafsedt sammansättningen, så är det ej att tillråda att köpa färdigberedt pulver, ty den eteriska oljan, som utgör en viktig beståndsdel i pulvret, kan vara afdunstad, dels därigenom att detsamma varit beredt för längre tid tillbaka, och dels genom olämplig emballering.

Vid läkares föreskrifvande af tandpulver, så, oafsedt att patienten erhåller ett för sin mun och sina tänder lämpligt sammansatt, blandas det för tillfället å apoteket och är, om jag så må säga, »färskt». Genom att erhålla ett lämpligt kvantum, som t. ex. räcker 2—3 månader, hinner den eteriska oljan ej att afdunsta, hvarigenom pulvret alltid har en frisk smak. Detta förutsatt, att det förvaras på lämpligt sätt.

I ett ordentligt sammansatt pulver bör ingå först och främst ett medel, som i lindrig grad slipar tänderna t. ex. preparerade ostronskal, hvalfiskfjäll eller krita för ömtåliga och svaga tänder; vidare bör man taga hänsyn till de i munnen varande och bildade vätskor, som ofta fordra tillsats af ett lämpligt medel, t. ex. magnesia för att neutralisera dessas skadliga inverkan på tänderna.

I munnen fastnar ofta feta ämnen, och för lösandet af dessa tillsätter man tvål, samt för bevarande af tandköttet ett härför lämpligt medel t. ex. chinabark. Ofta är tandköttet i så dåligt skick, att det blöder vid minsta vidrörande, hvarföre man äfven vid dylika fall brukar lämpa tandpulvrets sammansättning härefter, om man icke rent af är nödsakad föreskrifva ett särskildt medel för detsammas behandling.

Slutligen och icke minst viktigt är tillsättandet af en eller flera slag af eterisk olja, som har till ändamål att gifva pulvret en angenäm smak och verka uppfriskande. Oljan har äfven en annan egenskap, som ej heller får förbigås; den verkar nämligen i icke ringa grad antiseptiskt, hvilken egenskap i våra dagar spelar en stor roll.

I stället för pulver föredrager mången att använda pasta, som brukar innehålla samma ingredienser men mera tvål, och som genom tillsats af glycerin vanligen sammanblandas till en deg.

Tandpastan eller tandtvålen håller sig längre, men är föröfrigt till samma nytta som pulvret.

En viktig faktor vid anskaffandet af tandpulver är priset. De i handeln förekommande och i all synnerhet det af utländskt fabrikat äro ofta oskäligt dyra. Kände man sammansättningen, skulle man i de flesta fall på apoteken erhålla samma vara för hälften, ja kanske icke ens det, och då bör man betänka, att priset på medicinalier i Sverige är ganska högt.

Ett ordentligt sammansatt tandpulver kan fås å apoteket till samma kvantitet, som parfymhandlare sälja, för 60—80 öre, då en ask tandpulver hos de sednare vanligen betingar ett pris af från

1 till 3 kronor, de dyrare (till 2—3 kronor) vanligen emballerade i glas- eller porslinsaskar.

Såsom emballage för tandpulver eller tandpasta lämpar sig bäst en rund eller ännu bättre oval ask af porslin eller glas, försedd med ett tätt slutande lock af samma material eller ock af metall eller trä. Genom förvaring i pappask förflyktigar oljan och pulvret erhåller en unken smak.

Hvad bruket af tandpulver eller tandpasta vidkommer, så är detta beroende på individen. I de flesta fall är tillräckligt att använda det 1—2 gånger i veckan, samt då borsta tänderna, icke endast de främre, utan äfven de bakre såväl på yttre sidorna som ock på de inre och på tuggytorna. Ihågkommas bör, att tänderna böra dagligen, bäst efter hvarje måltid, grundligt borstas.

På tal om tandpulver, så finnas äfven tandtinkturer, men kunna dessa i egentlig mening icke kallas tandreningsmedel utan heldre konserveringsmedel. De innehålla nämligen icke några fasta ämnen, som mekaniskt slipa tänderna, hvilket för tändernas bestånd är af nöden, utan endast sådana medel, som neutralisera munvätskorna, stärka tandköttet och verka desinfekterande. Försättas äfven dessa med eterisk olja, meddela de åt munnen en angenäm smak.

Tandtinkturer finnas i lika många variationer som tandpulvren att köpa hos parfymhandlare m. fl. Och hvad som förut är yttradt om pulvret har äfven sin tillämpning på tinkturen. Medgifvas får dock, att tinkturer oftast äro af mindre skadlig verkan, beredda som de vanligen äro genom spritmacerering af en hel del aromatiska växter; men bör man dock vända sig till läkare, som föreskrifver lämplig tandtinktur.

Tandtinkturen användes icke enbar, utan man tillsätter af densamma till vatten, hvarmed munnen sköljes. Vanliga mängden tinktur är 30—50 droppar till ett halft glas vatten.

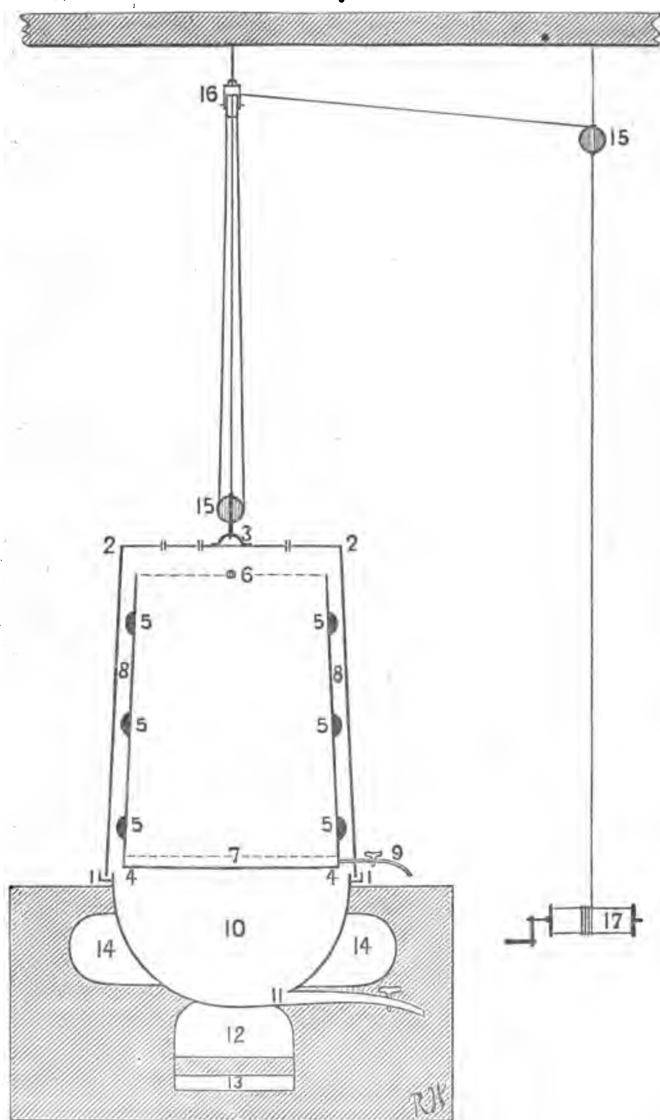
Vid erhållande af recept, vare sig pulver eller tinktur, kan patienten, om han så önskar, rådgöra med en andra läkare samt därigenom erhålla kunskap om lämpligheten af det föreskrifna medlet. Detta låter sig icke göra vid köp af tandreningsmedel från parfymhandlande m. fl. Hvar och en tillrådes alltså köpa sådana saker endast efter recept på apotek, hvilka ju äro afsedda för att tillhandahålla allmänheten med läkemedel, hvartill vi väl strängt taget få räkna såväl tandpulver som tandtinktur.

Hjalmar Carlsson,
Tandläkare i Göteborg.

Billig smittreningsapparat med ofvanifrån genomströmmande vattenånga.

I tidskriften *Eira* för den 30 Okt. har doktor Rich. Hogner infört beskrifning på en för Hessleholm af honom i sommar konstruerad billig smittrenings-apparat. Då denna synts fylla sitt

ändamål, och då dylika apparater borde finnas i hvarje köping och by, tro vi det vara skäl i att här återgifva d:r H:s beskrifning på apparaten i Hessleholm. — Den lyder sålunda:



Schematisk anordning uti tvättstuga af **Desinfektions-apparat** *med ofvanifrån genomströmmande vattenånga.*

Aldrig förr har det varit sådan efterfrågan på desinfektionsapparater, sådan offervillighet för hygieniska ändamål (om det kan kallas »offer» att söka skydda sig själf), som sistförflutna månader, då kolerafruktan tvingade, åtminstone i hvarje större kommun, att

Förklaring öfver figuren.

1—2 = *Yttre tunnan.* — 1. 1. Nedre, öppna, på en ⊔-formad fals stående ändan.
2. 2. Taket med 3 af pluggar tilltäppbara hål.
3. Hand-tag. — 4—7 = *Inre tunnan*
4. 4. Botten med spjäl-golf (7) och afledningsrör (9).
5. 5. Sidorna med 3 rader små klossar, som reglera afståndet mellan yttre och inre tunnan. Nere mot bottnen sitta också tre kilformiga (på fig. icke synliga) klossar för att stödja inre tunnan mot grytan.
6. Öfre mynningen med aflyftbara spjälor för upphängning af kläder samt i midten en utdragbar järnstång för upphissningen.
7. Spjälgolf, upplyftbart, sammansatt af 2 hälfter.
8. 8. Rum mellan tunnorna, kommunicerande med ångrummet i grytan (10).
9. Afskrufbart, mot yttre tunnan med kautschukpackning försedt, fingertjockt afledningsrör från inre tunnan.
10. Pannmurgryta. — 11. Dess afloppsrör. — 12. Eldstaden med rost. 13. Askrum. — 14. 14. Eldgångs- eller uppvärmnings- och dragkanal kring grytan. 15. 15. Enkla block. — 16. Dubbel-block. — 17. Uppvindare, försedd med spärrhake.

»sopa rent för egen dörr» och skaffa försvarsvapen mot farsoten, om den skulle komma. Äfven Hessleholm rustade sig, och desinfektionsapparat skulle man naturligtvis hafva, men — för billigt pris. Epidemisjukhus fanns redan, ehuru utan tvättinrättning; och hvad låg då närmare till hands än att söka få sig båda delarne. Helsovårdsnämnden beslöt skaffa en stadigvarande, tidsenlig apparat, men vågade blott anslå härtill samt till epidemisjukhusets iståndsättande inalles 400 kr. Att tänka på inköp från en specialfabrik blef därföre för dyrt*. Man måste konstruera en apparat själf och göra den hemma. Man tänkte sig: 2 en-bottnade tunnor, den ena utanför den andra; den inre med botten ned, den yttre med botten upp; ett afloppsrör från inre tunnans botten för kommunikation med »yttervärlden» och en pannmur — och så borde apparaten i hufvudsak vara färdig. Vidstående figur utvisar apparaten sådan den skulle te sig i verkligheten.

Då afprofningen blef till allas belåtenhet (icke minst till sköterskans, som i hast fick sig en tvättstuga samt förvånad fann, att hennes nya fjäderkuddar genom desinfektionen hvarken förlorat färg eller blifvit våta), och då månget mindre eller aflägset samhälle kan vara hänvisadt till egna krafter, så meddelas härmed en närmare beskrifning på ifrågavarande »hemmagjorda» apparat.

Den består, som nämndt, af 2 en-bottnade tunnor, järnbandade, uppåt något afsmalnade samt gjorda af ångtorkadt kärn-furuträ. Man tog trä, emedan zink bugglas och förstöres så lätt (tjockare järnplåt hade blifvit för tung och för dyr) och blott kärnträ, för att tunnorna icke skulle gistna. Formen gjordes något vidare nedåt, emedan man skulle kunna drifva dem, om så behöfdes.

Den yttre tunnan mäter invändigt: i höjd 144 ctm., i genomskärning öfre ändan (= botten, här taket) 95, nedre ändan 100 ctm. Af takets trenne hål är ett lillfingertjockt, de två öfriga mer än tumfingerstora, tillslutbara med ganska långa träpluggar. Mot undre ändan

* Dylika apparater, sådana de nu finnas vid de flesta af våra lasaretter och sjukhus, kosta 1 à 2,000 kr. *Red.*

finnes ett hål för genomsläppande af röret in till inre tunnan, ett hål, som här kan hermetiskt tillslutas med en kautschukring och skrufmutter.

Den inre tunnan, som godt rymmer en sänguppsättning af två stora hackelsemadrasser, kuddar, filtar och lakan m. m., håller motsvarande mått: 132, 86 och 92 ctm. Då väggarne äro 3 ctm. tjocka blir rummet mellan tunnornas sidor ungefär 2,5 (3—2) ctm. Från botten af tunnan går en af- och påskrufbar rörledning ut genom yttre tunnan och här försedd med omnämnd packning och kran. Sakerna kunna läggas ned på ett 5 ctm. högt bad- eller spjälgolf, som för lättare handterings skull är deladt i två hälfter, eller ock hängas upp på de borttagbara träspjälorna och järnstången, som finnas vid öfre mynningen.

Pannmur- eller tvättgrytan är 51 ctm. djup och upptill invändigt 95 ctm. vid. Den ⊔-formade ej för låga falsen är ej vidare, än att den släpper fullt ned yttre tunnans hvilokant. Grytan är så grundt insatt i muren, att 2—3 ctm:s rum emellan denna och rappningen skall vid tunnans nedfirande skydda murverket mot direkta stötar.

Finnes förut lämplig gryta, kan falsen, som då göres af smidesjärn, placeras (vattentätt) på muren eller sprintas fast på grytan. För tätning af mellanrummet mellan tunnan och falsen användes med fördel hampa eller lin, doppad i talg. Själfva pannmuren, där den skall göras ny, bör konstrueras med dragkanal kring grytan och utvidgningsmån; ty af värmen vidgas såväl grytan som stenarne i muren.

I Hessleholm står pannmuren i en jordvåning, i sig själf för låg för apparaten, hvarför man tog hål på taket eller på golfvet till ett öfverliggande skjul, som ligger vägg om vägg med ett af sjukrummen. 2 personer behöfvas för att sköta apparaten, den ena uppe, den andra nere i jordvåningen, och får då vid verkligt begagnande den ena lägga i smittkläderna, den andra taga ut dem, en anordning som fullständigas genom flera utgångar, så att desinfektörerna icke behöfva komma i beröring med hvarandra. På de ställen, där utrymmet icke tillåter upphissandet af hela yttre tunnan, kan man göra denna i flera, tätt hopsatta, hvar för sig aftagbara delar, göra tunnorna lägre men bredare, ⊔-formde tunnor o. s. v. Något sätt kan alltid hittas på.

Pröfning och användningssätt:

Sedan apparaten nyss blifvit uppångad, nedsattes uti inre tunnan, hvars afloppsrör var stängdt, en stor, enkelt hoprullad hackelsemadrass så, att den bildade en cylinder, i hvars inre nedlades på hvarandra 6 fjäderkuddar, hvaraf den 3:dje nedifrån blifvit hopsydd öfver ett i papper inlagdt jordprof. Ofvanpå lades en stor dubbelviken hackelsemadrass och öfver det hela skulle man lagt några grofva säckar för uppfångandet af takdropp, men det glömdes.

Kl. 5,26 e. m. påsattes yttre tunnan med minsta takhålet öppet, hvarvid ångan genast började framkomma härur. (Afledningsröret från inre tunnan var stängdt).

Kl. 5,29 e. m. Full ånga ur takhålet.

Kl. 5,31 e. m. tillproppades takhålet och öppnades afledningsröret från inre tunnan. (Meningen hade varit att låta ångan, som gick upp mellan tunnorna och ut genom takhålet, uppvärma inre tunnan och kläderna och sålunda hindra afsättandet af kondensvatten).

Inom 5 minuter full ånga ur afledningsröret, oaktadt ej så litet ånga trängde ut under yttre tunnan. Efter en stund mättes temperaturen. Under

ett af takhålen visade termometern + 103 (tre)° C.; instucken uti yttre ändan af det 75 ctm. långa afledningsröret från inre tunnan + 101 (ett)° C. (Barometern = 763 mm. Höjden öfver hafvet = 53 meter).

Kl. 6,31 e. m. öppnades alla hålen i taket och stängdes afloppsröret från inre tunnan, hvarigenom man hoppades få ångan utdrifven och kläderna torkade.

Kl. 6,41 e. m. borttogs yttre tunnan och släcktes elden; kläderna uttogos sedermera så fort sig göra lät.

Förutom en större våt fläck å öfre madrassens öfre yta, uppkommen genom takdropp, voro kläderna knappt så fuktiga, som vanligtvis från en desinfektionsugn och efter afsvalningen alldeles torra. Å bottnen af inre tunnan fanns möjligen 50 gm vatten, hvilket nog hade afdunstat, om man låtit torkningen fortgå mer än 10 minuter. Vattenförlusten i grytan var efter 2 $^1/_4$ timmes kokning ungefär lika med halfva grytans innehåll. Bränsleåtgången (stenkol) = 70 öre för hela tiden.

Den strömmande vattenångans höga temperatur är bevis nog, att desinficeringen skulle blifva tillfyllest. Emellertid undersöktes särskildt den desinficerade jorden, som, invirad i papper, varit insydd uti en af fjäderkuddarna. Odlingar gjordes därmed och med samtidigt taget kontroll-jordprof uti köttpeptongelatin. Efter 4 dygn och uti tidvis hög rumsvärme hade bildat sig otaliga kolonier från kontroll-jordprofvet, då däremot den steriliserade jorden icke gaf någon enda koloni; ja, ej ens efter 14 dagar syntes några sådana till.

Hvad slutligen kostnaden för en apparat angår, så beror den till stor del på lokala förhållanden. Den i Hessleholm blef mycket fördyrad därigenom, att man måste uppföra en så hög skorsten, att den och pannmuren drogo 2,100 (prima) tegel och kostade tillsammans 164 kr.

Grytan, som blef särskild gjuten, gick till	45	»
Hvardera tunnan beräknades till 25 á 30 kr.	60	»
Afloppsrör med kran till	6	»
Block och uppvindare	25	»
Summa	300	kr.

Där man har pannmur och gryta förut, där blifver kostnaden sålunda blott en 100 kronor o. s. v.

Koleran kom visserligen ej, men en desinfektionsapparat, alltid bra att hafva — äfven i små samhällen — »fick man i stället». Att den blef billig och fyllde tvänne ändamål var så mycket bättre.

Helsoregler för ungdom.*

Af gymnasii-professor P. B. Senn (Augsburg),

I. Om kroppens hållning vid läsning och skrifning.

En oriktig hållning på kroppen vid läsning och skrifning har ofta mycket menligt inverkat på ögon och bröst.

* Dessa helsoregler hafva i Tyskland och Frankrike vunnit mycket erkännande och stor spridning bland lärare, föräldrar och ungdom. *Red.*

Vid läsning och skrifning måste ögat hållas på ett afstånd af ungefär 36 centimeter (c. 1 $^1/_2$ fot) från papperet.

Hufvudet får något litet nedböjas. Bröstet får alldeles icke stödjas mot bordet eller pulpeten. Stolsitsen måste därföre ha tillbörlig höjd. Är den för låg, måste bristen afhjälpas.

Hela öfverkroppen skall stödja sig på venstra armbågen, hvilken ligger på bordskanten; äfven underarmen hvilar på bordskanten, medan handen fasthåller papperet.

Fötterna skola stödja sig icke blott på tårna utan med hela sulan, hvarföre understundom en pall bör användas.

Fötterna böra icke heller läggas öfver hvarandra vare sig vid knäna eller fotlederna.

Den rätta hållningen är icke blott den helsosammaste, utan äfven den bekvämaste och minst tröttande. Det senare gäller också om pennans hållande.

Dagsljuset skall falla på papperet från venster sida. Äfven lampan, hvars låga icke får fladdra, bör stå till venster, medan bläckhornet befinner sig till höger,

Under skrifning eller läsning får aldrig solen skina på papperet eller boken.

Vid skymning är det skadligt att läsa eller skrifva.

För liten eller dålig stil i böckerna är skadlig för ögonen.

Till skrifning använde man icke blekt, utan djupsvart bläck.

Vid inlärning utantill af lexor användes boken blott så länge, som det är alldeles nödvändigt. *Inpräglingen i minnet* af det lärda sker, medan boken är tillsluten eller öfvertäckt. Därunder må lärjungen med bröstet utspändt stödja öfverkroppen mot sätets ryggstöd.

Att läsa, medan man går, åker eller ligger, är skadligt för ögonen.

Frisk, naturlig grönska har däremot ett välgörande inflytande på ögonen. »För själens öga är *himmelsblått*, hvad *jordgrönt* är för kroppens öga, nämligen något innerligen stärkande». (*Jean Paul.*)

Skulle glasögon vara alldeles nödvändiga, få de dock endast efter föreskrift af läkare anskaffas och begagnas.

II. Om mat och dryck.

Människokroppen behöfver ständigt en passande, tillräcklig näring, hvarvid allt öfvermått dock bör undvikas.

»Arbete, *måttlighet* och ro
sluta dörrn för läkarn i ditt bo».

Människan lefver icke för att äta, utan skall äta för att lefva*.

Det bästa näringsmedlet är mjölk i alla former. Ty den innehåller nästan alla beståndsdelar, hvilka äro nödvändiga till kroppens uppbyggande och underhåll. En liter mjölk innehåller ungefär lika mycken föda som ett kilo kött. Mjölken måste komma från ett friskt djur och får icke vara förfalskad.

Vänj dig att äta blott tre gånger om dagen.

---

* Att *ingenting* äta är *gudomligt;* att äta *något* är *mänskligt;* att äta mycket är *djuriskt.*

Unga friska människor hafva äfven efter en riklig måltid snart åter god aptit, hvilket dock icke är någon hunger. (Glupskheten är icke *medfödd* utan *förvärfvad.* — Vanan verkar ofta mera än mången mästares lära).

Men det är icke skadligt, om ungt folk på förmiddagen äter något bröd, på eftermiddagen något bröd med frukt.

Frukt är öfver hufvud mycket nyttig för både unga och gamla.

Äfven honung (äkta) är ett godt näringsmedel, hvilket i synnerhet verkar blodbildande. De personer, hvilka befordra biodlingen, göra därföre en mycket god gerning. Äfven hos gossar bör man af många orsaker väcka håg för biskötsel.

Frukt måste naturligtvis vara mogen. Äpplen och päron bör man skala före ätningen, emedan smådjur eller deras ägg ofta äro förborgade i skalet.

Att svälja sviskon- eller körsbärskärnor är farligt.

Ungt folk bör gärna äta grönsaker och sallad.

Inga rätter och drycker böra vara varmare än blodet. (37 à 38° C — 60° är hett; 100° är kokpunkt). En god ryttare *fodrar,* innan han vattnar. Förtäring af heta rätter och drycker har ofta framkallat de farligaste följder. (Förstoppning; tvinsot).

Men det man äter och dricker får icke heller vara för kallt. Oförsiktig njutning af iskallt öl har framkallat många farliga sjukdomar.

Äfven för tänderna är hastig öfvergång från varmt till kallt mycket skadlig.

Det man dricker skall alltid ha en värme af åtminstone 8—10 grader.

För barn äro spritdrycker direkt skadliga. Ungdom bör njuta dem blott med mycken måtta, och kaffe och the blott med tillsats af tämligen mycken mjölk. »Vin är mjölk för *gubbar*».

Har du anledning misstänka, att den framsatta drycken (öl, vin, kaffe eller chokolad) är förfalskad, så förtär den icke!

För tänderna äro alltför varma eller för kalla drycker skadliga. Men mången tänker på tänderna, först sedan de redan tagit skada. Med en ordentlig skötsel af tänderna är visserligen också förbunden rengörning af munnen — *minst* en gång dagligen. Många betänka icke, huru afskyvärdt och vämjeligt det är, om de »lukta ur munnen», medan de tala med någon. I fråga om tändernas vård borde man likna engelsmännen, hvilka en gång om året bruka låta en tandläkare undersöka deras tänder, äfven om ingenting fattas dem. Detta bruk är för öfrigt äfven infördt i många uppfostringsanstalter i Tyskland. Äfven i denna sak gäller erfarenhetens sats:

»Stå ondt i början mot!
Försent du söker bot,
när re'n det onda slagit rot» (Ovid.)

Rätterna skola blott föga saltas. Peppar, senap och andra skarpa örter äro onödiga för friska unga människor att reta matsmältningen med; understundom äro de rent af skadliga.

Däremot är det mycket viktigt, att födan söndertuggas väl och genomdränkes med saliv. (*Väl tuggadt är till hälften smält*). Saliven i

förening med magsaften är nämligen alldeles nödvändig för matsmältningen. Bristande »salivering» åtföljes därföre af många olägenheter.

Detta gäller äfven om drycker. Därföre böra äfven de njutas långsamt och alltid i små portioner.

Feta rätter skola alltid tuggas tillsammans med bröd, emedan de då smältas mycket lättare.

Hastigt ombyte af temperatur medför ofta svåra, ja farliga följder, i synnerhet om man hastigt kommer från varm luft till en kallare.

Därföre skall du hålla munnen tillsluten, när du är på gatan i allmänhet, men i synnerhet när du kommer ut från ett varmt boningsrum eller ur skolan.

Ej heller skall du sitta vid öppet fönster i ett uppvärmdt rum, vare sig i hemmet eller skolan. Ofta har däraf uppstått reumatism, katarr, tandvärk, ondt i halsen, öronvärk, ansigtsros o. d.

Likaså får man heller aldrig under sömnen vid öppet fönster utsätta sig för den *direkta,* kallare luftströmmen. (Forts.)

Bokanmälan.

Grunddragen af människokroppens byggnad och Helsoläran. *Lärobok för folket och folkskolan utgifven af O. A. Forsström, seminarii-rektor. — Med företal af d:r Konr. Relander. — Helsingfors, Söderström & C:o förlag. — Pris inb. 85 p. (= 61 öre).*

Denna nyss i Finland utkomna lärobok för folkskolan är utgifven i *hopp,* att ämnet i fråga skall komma att upptagas i de finska folkskolorna, ty ännu har detta icke skett. Det föreliggande förslaget till lärobok rekommenderas i företalet af d:r Relander såsom varande en »kortfattad, klar, sakenlig, omsorgsfull och lättfattlig framställning». Vi vilja för vår del häri instämma, men kunna dock icke därmed säga, att boken tillfredsställer våra anspråk, annat än för så vidt det angår den ena delen af dess uppgift, d. ä. framställningen af kroppens byggnad och förrättningar. Den andra delen, helsoläran, är allt för styfmoderligt behandlad. Hvad som hör dit upptager icke en tiondedel af hela boken. Somligstädes är detta lilla tryckt med annan stil och detta är bra, men denna princip är icke konsekvent genomförd.

Figurerna till texten äro ganska bra, men innehålla mångenstädes (sid. 14, 15, 26, 30, 38, 39, 44, 48, 52, 53, 55) siffror och bokstäfver, som i beskrifning och text icke förklaras. Vi medgifva. att de detaljer, som med dessa siffror och bokstäfver betecknas, i allmänhet icke äro nödvändiga för det med denna bok afsedda ändamålet, men då borde dessa beteckningar också borttagits ur figurerna. — »Innehåll» och »register» hade däremot varit mycket önskliga för boken, men saknas nu alldeles. — En förtjänst med arbetet är ett sakligt fördömande af rusdryckerna såsom njutningsmedel (sid. 21). Äfven oseden med tobak utdömmes.

Nytt ryskt förfaringssätt vid brödbakning.

Svenske och norske konsuln i Riga skrifver enligt Posttidningen till ministern för utrikes ärendena följande:

Sedan någon tid tillbaka har en härvarande fabriksidkare hr F. J. Gelinck varit sysselsatt med anställandet af försök att af *omalen* spanmål åstadkomma bröd efter en i Petersburg uppfunnen metod, å hvilken handels- och manufaktur-departementet därstädes dock icke funnit sig kunna bevilja patent. Hr Gelinck har emellertid låtit uppföra ett särskildt för ändamålet afsedt bageri, som nyss öppnat sin verksamhet. Som nämnda förfaringssätt vid bakning af bröd möjligen kan hafva någon framtid för sig, meddelas nedanstående redogörelse för detsamma:

»En åttahästars ångmaskin sätter de spannmålen till bröd förvandlande maskinerna i rörelse. Spannmålen, hvete eller råg, blötes först i varmt vatten, Den sväller och uppmjukas, hvarvid tillika all orenlighet afskiljes från säden. I detta tillstånd kommer den mellan ett par valsar, som sönderkrossar den till gröt. En fullständig blandning af skalen med gluten och mjölsubstansen uppnås därigenom, att denna tjocka gröt genom archimediska skrufvar pressas mot och genom med små hål försedda bleck. Dessa sållformiga bleck gifva gröten ett tråd- eller nålformigt utseende och åstadkomma, därigenom att hålen i blecken blifva allt mindre, en fullständig blandning af sädeskornens olika beståndsdelar. Till slut kommer massan i en knådmaskin, hvarest den noga blandas med de öfriga ingredienserna, såsom jäst, kummin o. s. v. I stora träträg lemnas därpå den sålunda beredda degen tillfälle att jäsa, hvilket varar ungefär fyra eller fem timmar. Sedan bringas degen in i en maskin. som liknar en tegelpress och som funktionerar såsom en dylik. Degen kommer ut ur densamma formad till riktiga tegel, blifver stående ännu en eller två timmar, och inskjutes därpå i en stor bakugn, som efter en tid lemnar de färdiga bröden. Hvari består nu fördelen af detta nya tillvägagående? Jo däri, till en början skulle man tro, att detta bröd vore, billigare än det af mjöl bakade, ty man sparar ju alltid kostnad för malning. Men dessa kostnader äro så obetydliga, att de blifva lika med kostnaderna för beredningen af degen vid det nya förfaringssättet. Det nya brödet blifver därför icke billigare men smakligare, mer närande och renligare än det på vanligt sätt tillverkade.

Smakligare och mer närande, emedan det innehåller en större procenthalt af det ämne, som vid den nuvarande förmalningen delvis går förloradt, nämligen gluten, som af alla sädens beståndsdelar har det största näringsvärdet för människorna och finnes lagrad omedelbart under sädeskornets skal.

Renligare blifver brödet därigenom, att spannmålen före bakningsprocessen rengöres så sorgfälligt som möjligt — och allt hvad man vid denna tvättning aflägsnar, kan man endast tro på, sedan man en gång sett det — och emedan hvarken spannmålen, degen eller brödet komma i beröring med arbetarnes händer.

(P. T.)

Smärre meddelanden.

Sjukligheten i riket under Oktober har — enligt rapporter till Eira från 85 orter om 7,930 sjukdomsfall — varit något minskad, (8,832 fall i September), synnerligen genom mindre antal fall af diarré, 1,432 fall mot 3,341 i September. Föröfrigt hafva anmälts af mässling 93, skarlakansfeber 419 fall (hvaraf 119 i Stockholm och 46 i Lidköping), difteri 339 fall (hvaraf 134 i Stockholm, 40 i Gefle och 30 i Malmö), nervfeber 152, kikhosta 559, ros 104, frossa 25, akut reumatism 229, lungkatarr 2,594, lung- och lungsäcksinflammation 430, influensa 74 (däraf 37 i Malmö), barnsängsfeber 20 och dragsjuka 4 fall.

Slakthusfrågan. I vår hufvudstad hafva hrr stadsfullmäktige nu kommit så långt, att de hos K. M:t beslutit göra framställning om lag, som påbjuder tvång till slakt i slakthus, där sådant finnes.

I Norge är redan genom lag bestämdt, att alla städer, som hafva 4,000 invånare skola hafva offentligt slakthus före den 1 Januari 1894.

Dryckenskapen bland kvinnor i England. Det är en erfarenhet, som blifvit gjord i alla länder, att dryckenskap bland kvinnor på de senaste åren varit stadd i snabb tillväxt. Ingenstädes äro dock förhållandena i detta hänseende så sorgliga som i Storbritannien. Fordom var det ytterst sällsynt att se en kvinna å en restauration. Nu är det i London och andra stora städer allmänt att se flera kvinnor än män samlade där. I England och Wales var antalet af för dryckenskap straffade år 1878 5,673 och år 1884 9,451. Af de senaste året häktade 145,000 personer voro 112,000 män och 33,000 kvinnor. Förhållandet är som tre till ett i stället för såsom förut sju till ett. I Glasgow äro siffrorna ännu sorgligare. Antalet af häktade kvinnor uppgick där till 10,500. Äfven inom icke förbrytareklasserna af kvinnor är dryckenskapens tillväxt öfverväldigande stor. (*S. D.*)

Breflåda.

225. **—l—n V—g.** Det är alls icke nödvändigt att hafva ylle närmast kroppen äfven om natten, därföre att man har så på dagen. De flestes hud torde må bättre af att under natten i stället hafva en bomullströja af lucker väf, enär huden däraf mindre retas. — Afrifningar kunna tagas på aftonen, om man känner sig nog varm förut och därefter sofver lungt. — För damer är bäst hålla upp ett par tre dagar hvarje månad. — Vid katarr må man gärna återhålla hostan, ifall intet slem finnes att hosta upp.

226. **E—n Finland.** De begärda exemplaren af N:r 1—10 äro afsända. Af *bilagan* kan numera blott N:r 1 sändas. — Årgången 1886, likasom 1890, är slutsåld. Tack för det vänliga erkännandet.

227. **F. W. A. Finland.** Eder »fjällning» af händerna är väl detsamma, som man här kallar torr och sprickig hud. Använd däremot hudens ingnidning med glycerin på aftonen, hvarefter handskar påtagas för natten. Efter händernas tvättning på morgonen göres huden mjuk och fet genom ingnidning med vaselin eller lanolin. — För årgångarne 1887—89 är portot till Finland 50 öre pr årgång. För 1891 med bilagan 70 öre.

228. **E. H. F.** Mot eder förlamning i stämbandet kan Ni icke själf gifva eder elektricitet, förrän Ni lärt det af läkare. Annat medel veta vi icke. — Mot ömhet och styfhet i lårmusklerna är massage det bästa.

229. **A. W—n.** Behandla eder ömtåliga hud å hufvudet medelst tvättning med kallt vatten och borstning med styf borste samt frottering med grof duk. Begagna under natten nattmössa. Begagna för håret icke olja utan pomada. Kvisslorna torde bero på, att huden är för torr. Gnid in den med fett (jämför svaret N:r 227).

230. **Hv.** Kalla afrifningar äro nyttiga för kronisk reumatism, ifall man värmer upp sig bra förut och efteråt

231. **30 år.** Låt en specialist undersöka eder och ordinera.

232. **Hedda 24 år.** Badningen har nog icke tagit bort regleringen. Orsaken kan endast genom undersökning klargöras.

233. **?** — Hires Rootbeer är en *oskyldig* läskedryck, som har visat sig i Amerika kunna vinna allmänhetens smak.

Öfver annonser anse vi oss icke kunna öfva vidare censur, än att vi icke vilja med annonsafdelningen främja sådant, som vi *bevisligen veta* är dåligt, eller införa annonser, som strida mot tryckfrihetsförordningen. I öfrigt får annonsören själf svara för sina utbjudna varors beskaffenhet och de intyg han presterar.

234. **En prenumerant i Finland.** 1) Behofvet att ofta snyta sig i kall luft tyder på stor känslighet i näsans slemhinna; den kan motverkas genom att spola näshålan med kylslaget vatten. — 2) Mycken salivbildning tyder på retning å munslemhinnan genom munkatarr, skadade tänder o. dyl. eller å nerven genom någon inre sjukdom.

235. **F. W. A.** Se svaret N:r 227.

236. **Prenumerant.** Fontaine-filtras pris är oss okändt.

237. **Linneälskare.** Yllelinne (se sid. 320) finnes här hos E Begat.

238. **—n.** Sublimatlösning fås blott på *läkares* recept.



ELSOVÄNNEN

TIDSKRIFT FÖR

ALLMÄN OCH ENSKILD HELSOVÅRD.

Årg. 7.	UTGIFVARE	N:r 23.
1892.	D:r E. W. WRETLIND.	1 Dec.

Pris i Skandinavien: 2 kr. 50 öre för helt, 1 kr. 50 öre för halft år.

Dragsjuka (ergotism).

Under denna höst hafva åtskilliga fall af dragsjuka, orsakad af *mjöldryga,* äfven kallad *mjölöka,* iakttagits i vårt land, specielt i Bohuslän. Det kan därföre vara skäl i att fästa Helsovännens läsares uppmärksamhet på denna sjukdom, hvilken är en bland de många, som lätt kunna undvikas genom förstånd och varsamhet. Då med namnet »dragsjuka» stundom betecknats äfven den epidemiska inflammation af hjärna och ryggmärg, som ock fått namnet »Vesterås-sjukan», och som är en helt annan sjukdom, så hafva vi ofvan för all tvetydighets undvikande insatt äfven det vetenskapliga namnet på sjukdomen i fråga. Den är, såsom angifvits, en ren förgiftningssjukdom. Den är känd sedan flera hundra år, men orsaken har icke varit säkert känd förr än i detta århundrade.

Redan år 1089 omtalas en svår härjning af denna sjukdom i Lothringen i Frankrike. I Schweiz gingo svåra epidemier mellan 1709 och 1716. Sedermera hafva epidemier iakttagits då och då i de flesta europeiska länder, äfven i vårt, synnerligen i Småland. *Linné* ansåg sjukdomen bero på sädens blandning med frön af en

ogräs-växt, Raphanus raphanistrum, på grund hvaraf han kallade sjukdomen *rafania*. Nu är man emellertid ense om den redan före Linné uttalade åsikten, att sjukdomen är en förgiftning med mjöldrygor. Under detta senare namn förstås en slags svampbildning (Claviceps purpurea), som utvecklas i sädesaxen, vanligen rågens, men äfven hvetets och kornets, och som där intager det rätta fröets plats. Denna »mjöldryga» är två- tre- till fyra gånger så stor som ett sädeskorn, långsträckt till formen samt böjd såsom ett korn; utanpå är den blåsvart och inuti hvit eller ljusröd samt till konsistensen mycket hård, så att det är svårt att stöta den till fint pulver.

Denna svamp, som mest förekommer under våta somrar, är således alls icke något sädeskorn, utan bör ur säden alldeles utrensas. När så icke sker, utan den får ingå i det af säden malda mjölet, uppstår den ofvannämnda sjukdomen. Härtill behöfves icke så synnerligen stora mängder, ty mjöldrygan är ganska giftig; då den brukas såsom medikament, får dosen icke gärna öfverstiga 1 gm.

Dragsjukan anses lättast uppstå hos dem, som lefva under fattiga förhållanden, så att de äro till krafterna nedsatta, och synnerligen om de samtidigt bruka starkare spirituosa t. ex. brännvin. Förgiftningen kan vara *akut* eller *kronisk*. I förra fallet uppstår genom större doser på en gång häftiga symptomer från magen och tarmkanalen, såsom äckel, kolik, kräkning och diarré. Härtill sälla sig sedan symptomer från hjärnan och nervsystemet, såsom hufvudvärk, trötthet, svag puls, afmattning, sömnsjuka, som kan öfvergå i död. Vid den kroniska förgiftningen skiljer man mellan två former af dragsjukan, den *konvulsiva* och den *brandiga*.

Den förra formen yttrar sig genom mattighet, ångest, svindel, tryck i maggropen, stickningar i huden, myrkrypning i lemmarne samt ryckningar, omväxlande med kramp och våldsamma sammandragningar af enskilda muskelgrupper, särdeles böjmusklerna; ansiktet kan äfven förvridas och bukväggen blifva spänd och hård. På muskelkrampen, som kommer anfallsvis, följer stark utmattning. Pupillerna sammandragas, ögonen stå stirrande, hjärtat slår långsamt, pulsen är svag, pulsådrorna hopdragna, andningen mödosam, huden betäckt af kallsvett, urinafgången minskad och hämmad genom blåskramp. Den sjuke lider ock af sus för öronen, skymmel för ögonen, ja yrsel, ehuru hufvudet, likasom den öfriga kroppen, kännes kallt. Sjukdomen kan öfvergå till död genom hjärtförlamning. Öfvergår den till helsa, så aftager krampen och de öfriga symptomen småningom; men helsa inträder först efter flera veckor. Icke sällan efterlemnar dock sjukdomen svaghet, darrning, styfhet i lederna m. m. för lång tid; ja känsellöshet, lamhet, fallandesotsanfall, melankoli, rubbad syn, grå starr m. m. kunna blifva varaktiga följder af dragsjukan för hela lifvet.

Den brandiga formen börjar på samma sätt som den konvulsiva, men efter 1 à 3 veckor svullna händer och fötter samt vissna liksom bort, hvarjämte å dem synes rosartad rodnad med brandblåsor, hvarefter uppträder kallbrand, än såsom torr och än såsom

fuktig brand. Denna kan inskränka sig till tår eller fingrar, men äfven sprida sig till armar eller ben, innan branden begränsar sig och det döda partiet bortstötes med efterföljande läkning. Men brandiga ämnen kunna äfven upptagas i blodet och orsaka död genom blodförgiftning.

Denna sjukdom är sålunda ganska farlig. Vid en utbredd epidemi i Siebenbürgen angrepos 283 personer, af hvilka 98 afledo. Vid den akuta mjöldryge-förgiftningen gäller det att befria tarmkanalen från möjligen kvarvarande mjöldryga samt att genom stimulerande medel (kaffe, vin, kamfer) hålla krafterna uppe. — Mot den kroniska mjöldryge-förgiftningen, den egentliga dragsjukan, finnes icke något egentligt botemedel. Genom god kost söker man uppehålla den sjukes krafter, hvarjämte de enskilda symptomen kunna bekämpas efter omständigheterna. Det viktigaste är naturligtvis, att den sjuke alls icke längre får förtära föda af det förgiftade mjölet, vare sig under form af bröd eller mjölmat.

Då mjöldrygorna äro större än sädeskornen, så kunna de lätt skiljas från säden genom sållning. En orsak, att dragsjukan icke är så vanlig, som man kunde vänta, är den, att mjöldrygorna i beröring med fria luften förlora sin giftighet. Sjukdomen framträder därföre blott, då *mera färsk* råg förbrukas, alltså synnerligen i Augusti och September.

Mjöldrygehaltigt bröd har en egendomlig lukt, mörkviolett färg och sötaktig smak, som dock icke är obehaglig. Mjöl, som håller större mängd mjöldryga, har äfven en egendomlig smak och mörk färg. Med mikroskop kan man däri upptäcka mjöldrygepartiklar. Uppvärmes sådant mjöl med kalilut, så uppstår en karaktäristisk lukt, hvilken påminner om sill eller gammal såpa. Denna lukt är tydlig, då mjölet håller blott $^1/_{72}$ mjöldryga.

Ehuru mjöldrygan i större mängd är för friska särdeles farlig, så är den dock i mindre doser för sjuka i vissa fall ett särdeles godt läkemedel. På grund af dess förmåga att verka en krampaktig sammandragning af blodkärlen, användes den med fördel mot blödningar. Likaså kan den begagnas i förlossningskonsten för sin starka inverkan på lifmodern. Denna dess egenskap har äfven någon gång förorsakat dess bruk i brottsligt syfte såsom fosterfördrifvande medel. Därvid har det dock vanligen gått på samma sätt, som när fosfor därtill brukas, nämligen så att modern själf satt lifvet till. Från våra apotek utlemnas emellertid icke mjöldrygan, såsom varande ett giftigt verkande medel, annat än efter läkarerecept.

Spritdryckerna i Sverige i ekonomiskt och socialt hänseende.

I N:r 13, då vi anmälde kgl. kommissionens bok »Om spritdryckerna för lärare och ungdomens uppfostrare» af prof. TIGERSTEDT, sade vi, att vi utur denna boks andra afdelning, som har ofvanstående

rubrik, framdeles ville göra några utdrag och sammandrag. Detta löfte vilja vi nu fullgöra.

Förf. meddelar först (efter G. Sundbärg) *förbrukningen af spritdrycker* sedan år 1856. Brännvinet har förbrukats med 9 à 10 liter pr person vid periodens början, men nedgått till 7 under sista femåret 1886—90. Vinförbrukningen har däremot stigit från 0,41 till 0,55 liter pr person. Af öl förbrukades 1888 113 millioner liter, d. ä. nära 25 liter pr person; uppgiften anses dock för låg.

Kostnaden för samtliga spritdrycker i landet antages vara 80 millioner, eller lika med hvad alla yllevaror kosta samt hälften af hvad allt bröd kostar och mer än dubbelt mot hvad försvarsväsendet kostar.

Spritdryckernas verkningar visa sig först och främst genom *ruset.* Antalet för fylleri i riket sakfällde har från 8,630 (år 1870) ökats till 22,904 (år 1889). Medeltalet för år under hela perioden är 18,275. Summan uppgår till 365,506 sakfällde, hvaribland endast 9,357 kvinnor. — I Stockholm sakfälldes 1888 7,7 proc. af den manliga befolkningen öfver 15 år; en liten del af dessa torde dock tillhört landsbygden. — I Göteborg befinnes under de sista 5 åren, att 23 procent af de sakfällde hafva fått sitt rus genom öl.

Såsom *aflidne under rus* uppgifvas för åren 1802—89 i landet 3,182 individer. Det årliga antalet växte ända till 1850, hvarefter det aftagit (endast 15 under sista årtiondet). Uppgifterna äro dock naturligtvis mycket ofullständiga.

Under åren 1861—89 vårdades å rikets sjukhus och fängelser för *kronisk alkoholism* 7,729 och för *fyllerigalenskap* 9,241 fall, summa 16,970. För de olika femårsperioderna utgör detta i medeltal på 100,000 invånare 12, 8, 16, 16, 14, 14, — alltså en blott obetydlig förbättring. — Bland Stockholms fattige vårdades för samma sjukdomar af distriktsläkarne åren 1878—89 2,208 personer, hvaribland 169 kvinnor. På 1,000 af dessa läkare vårdade manliga patienter mellan 21 och 60 år kommo 50 till 60 alkoholister, d. ä. 5 à 6 procent af de vårdade.

Dödsfall af alkoholism uppgifvas under perioden 1861—89 för rikets städer till 2,520, hvilket blir för de olika femårs-perioderna på 100,000 inv. 22, 13, 22, 13, 9 och 8; för Stockholm ensam är antalet under samma tid 902; på 100,000 inv. blir under denna samma tid siffrorna för hufvudstaden 32, 13, 38, 15, 13 och 11, alltså högre än för öfriga städer. Bland de 902 i Stockholm döde äro 62 kvinnor. — Bland män döde i Stockholm åren 1880—89 i åldern 21—40 år dog 1 bland 59 och i åldern 41—60 år 1 bland 34 af alkoholism.

I alla åldrar öfver 20 år är dödligheten i vårt land bland män proportionsvis större än bland kvinnor, ja i åldern 45—60 år en tredjedel högre. Denna större dödlighet bland männen beror mest på en stor dödlighet bland de ogifta männen i städerna i alla åldrar. Den är i åldrarne 30—55 år dubbelt så stor som bland de gifta. »Man torde», säger statistiska byrån till förklaring häraf, »kunna hålla för antagligt, att den fond af ökad lifskraft, som mannen genom äkten-

skapet synes vinna, bland annat har sin förklaring i det regelbundnare lif, han såsom gift för, och den större omvårdnad, han i eget hem åtnjuter». — Häri »ligger det afgörande beviset», säger prof. TIGERSTEDT, för att de dödsfall, som spritdryckerna förorsaka, äro många gånger talrikare än de, hvilka dödlighets-statistiken upptager såsom omedelbart föranledda af den kroniska alkoholsjukdomen och fyllerigalenskapen.

Äfven antalet *självmord* påverkas af spritdryckerna. Bland 1,826 under åren 1861—77 föröfvade självmord, för hvilka de sannolika bevekelsegrunderna finnas angifna, hafva 509, d. ä. omkring 28 proc. uppgifvits såsom föranledda af dryckenskap. Bland 809 självmord åren 1878—89 hafva 10 proc. betingats af missbruk af starka drycker. Dessa tal äro emellertid för små, ty blott för ett fåtal självmord angifvas sanningsenligt orsakerna.

Missbruk af spritdrycker är en mycket vanlig orsak till *sinnessjukdom.* Under åren 1861—77 angifves dylikt missbruk såsom antaglig orsak till sinnessjukdomen för 12,2 proc. bland de å våra dårhus intagna männen, försåvidt orsaken ansågs känd. För åren 1878—89 uppgifves samma orsak för 16,7 proc. — Bland kvinnorna spelar denna orsak en roll för blott 1,3 à 1,4 proc. — Men då nu riket hade år 1880 11,456 sinnessjuka, hvaraf ungefär hälften män, så skulle nu omkring 700 sinnesrubbade män finnas i riket, hvilka hafva spritdryckerna att tacka för sin sinnesrubbning.

Det är känd sak, att *drinkaren förstör sin ekonomiska ställning.* Arbetareförsäkringskommittén har härutinnan lemnat en värdefull belysning. Den har gjort en utredning öfver det inflytande, som civilståndet på landet och i städerna utöfvar på antalet fattighjon i olika åldrar. — Det visar sig härvid, att kvinnorna, både gifta och ogifta, äfvensom de gifta männen, icke förete någon skillnad på land och i stad med afseende å det relativa antalet *nya* understödstagare, som årligen af kommunerna måste öfvertagas till full försörjning. Det växlar mellan 5 och 18 på 10,000 i motsvarande åldersgrupp. Däremot utgör *i städerna* fattigvårdens årliga tillskott af *ogifta män* 42 på 10,000. Ser man på de olika åldersklasserna, så äro i städerna af 10,000 ogifta män 114 i åldern 35—45 och 215 i åldern 45—55 oförmögne att försörja sig, medan på landet motsvarande siffror äro blott 11 och 29, sålunda ungefär en tiondedel.

Att orsaken till denna stora fattigdom bland medelålders ogifta män i städerna är att söka i utsväfvningar, främst i spritmissbruk, bekräftas af den stora dödligheten bland manliga understödstagare i städerna. »Ehuru dessa städer årligen såsom understödstagare erhålla tio gånger flera ogifta män vid omkring 40 års ålder än hvad landsorten gör, relativt taget, så finnes dock i självfva verket icke ens dubbelt så många i städerna som på landet. Detta ådagalägger tydligen, att städernas försörjningstagare hafva en sjuklig kropp och ringa motståndskraft mot sjukdomar».

Slutligen återstår att lära känna spritmissbrukets *verkan till framkallande af brott.* Af till våra fängelser åren 1888—90 nykomna manliga straffarbetsfångar hade bland 3,935 ej mindre än 2,836 d. ä. 72 proc. varit supare eller vid brottets begående rusiga; bland

1,920 manliga fängelsefångar var detsamma fallet med 1,393 d. ä. 72,6 proc. Bland motsvarande kvinnliga fångar hade blott för resp. 9,8 och 12,8 proc. rusdrycker varit med i spelet. — I afseende på arten af de brott, som framkallas genom dryckenskap, står främst mord, dråp, misshandel, fridsbrott och brott mot offentlig myndighet (80 proc.), vidare tjufnad (72 proc.), skada å annans egendom (66 proc.) o. s. v.; alltså brott, som ske i hastigt mod. Vid förfalskning, mened, bedrägeri m. m. spelar dryckenskapen en mera obetydlig roll.

Likartade äro erfarenheterna i andra land.

I *Belgien* har man funnit, att $^4/_5$ af alla brott sammanhänga med spritmissbruk. I *Frankrike* voro bland 2,950 fångar 72 proc. drinkare. I *Schweiz* uppges 42 à 50 proc. af brotten ske under spritdryckers inverkan. I *Tyskland* hade nära 42 proc. bland 32,837 fångar vid sitt brotts begående varit rusiga. I *England* sade 1877 lordöfverdomaren *Coleridge*: »Vi skulle kunna utrymma nio tiondedelar af fängelserna, om vi kunde göra England nyktert».

Helsoregler för ungdom.

Af gymnasii-professor P. B. Senn (Augsburg).

(Slut från sid. 346).

III. Om rörelse och andedräkt.

»Se, hur i vattnet, om det ej röres, allt ruttnande gror.
Så under veklig ro ej heller helsan i kroppen bor».

Vår kropp behöfver för sin helsa och trefnad äfven lämplig rörelse.

Bäst och nyttigast är kroppsarbete i friska luften.

Där detta arbete saknas, måste en ersättning skaffas genom olika slags kroppsrörelser t. ex. gymnastik (kammargymnastik), språngmarsch, promenader, lekar, skridskoåkning o. d.

Den nyttigaste kroppsrörelsen är simning, och därföre borde, om möjligt, enhvar frisk gosse få lära sig att simma.

Men simningen bör enligt kunniga läkares mening, liksom hvarje annat kallt eller varmt bad, icke räcka mycket öfver tio minuter.

Temperaturen hos ett kallt bad bör icke vara mindre än 14 grader. Vid tvättningar af bröst, armar o. s. v., hvilka blott böra räcka en helt kort stund, men i stället otta under veckans lopp upprepas, må värmen vara ännu något lägre.

För unga personer med svagt bröst är det en mycket stärkande öfning att långsamt och under djup in- och utandning bestiga en höjd, hvarvid händerna böra hvila på ryggen.

Djup andning måste öfver hufvud utgöra regel, när man går, står och sitter. Blott då genomströmmas lungans alla delar, äfven lungspetsarne, i samma grad af blod. Sker icke detta, kan lätt en sjukdom uppstå i lungspetsarne, och denna får ofta ett farligt slut.

Därföre måste klädedräkten alltid vara så beskaffad, att den icke förhindrar denna djupa andhemtning.

Den luft man inandas skall vara så ren som möjligt från damm, rök och andra obehöriga beståndsdelar. Genom dålig luft, svår trängsel och dyl. kunna framkallas svimningar, hvilka äro mer eller mindre farliga.

Många slag af damm, i synnerhet af ull och sopor från gator och rum, lägga sig på ett särskildt skadligt sätt på *lungorna.* (*Måste* väl våra boningsrum och andra lokaler enligt tjänarnes bruk på så sätt rengöras, att dammet rätt och slätt jagas upp i luften, där det då stannar i timtal, medan golfvet visserligen är snyggt?)

IV. **Om sömnen.**

Kroppen behöfver icke blott näring och rörelse utan äfven sömn Det är en naturlag, och alla försök att afskaffa sömnen ha hittills misslyckats och skola äfven framdeles misslyckas.

Hufvudsakligen under sömnen ersättas åter de kroppens beståndsdelar, hvilka blifvit obrukbara och därföre på olika sätt utstötta ur densamma, af friskt, med näringsämnen försedt blod. Under tillväxttiden förstoras dessutom de redan förhanden varande delarne af kroppen.

Små barn behöfva därföre sofva mest.

Och därföre behöfva också unga människor, så länge de växa, sofva mycket mera, än när de äro fullvuxna. Vid högre ålder aftager sömnbehofvet.

Medan för vuxna en sömn af 6 till 7 timmar är tillräcklig, kunna de unga, om förhållandena medgifva det, utan olägenhet sofva 8 till 9 timmar. De skola blott raskt och beslutsamt stiga upp, när de vakna eller blifva väckta. Sömnlöst kvarliggande i bädden är icke bra.

Sömnen skall vara lugn och sund.

Innan man går till sängs, bör man därföre blott i ringa mängd förtära mat och dryck. Kroppen skall, lätt klädd, ligga på en tämligen hård bädd och icke vara tungt betäckt. Hufvudet skall hvila på en låg kudde. I många uppfostringsanstalter måste barnen på läkarens föreskrift sofva utan hufvudkuddar. Händerna skola icke ligga under hufvudet, utan lätt och otvunget läggas öfver hvarandra utom bädden.

I sofrummet skall luften vara frisk, och den allra största renlighet bör råda där. Under dagen skall icke blott flitigt luftas där, utan solen skall också åtminstone en stund skina in där, hvilket är af stor vikt. I Italien har man det på erfarenheten grundade ordspråket: »Där solen icke kommer in, kommer snart läkaren in.» (God vana är halfva lifvet; väl *uthvilad* är *hälften arbetadt).*

V. **Om klädedräkten.**

Denna skall gagna och icke skada kroppen. Tyvärr syndas i detta stycke mycket, mest af oförstånd, men straffet låter ofta icke länge vänta på sig.

Ännu för ungefär 20—30 år sedan var det brukligt, att nästan hvarje gosse, flicka och yngling hade sin hals omlindad med en tjock

yllebindel, med en »ami» ofta så ansenlig och fast, att halsen äfven vid stark köld kom i svettning. Detta var naturligtvis källan till många och visserligen ingalunda ofarliga halsåkommor. Genom enig samverkan mellan vederbörande skolläkare och lärare lyckades det att öfvertyga föräldrar och ungdom om skadligheten af detta bruk, och nu har detta dåraktiga, skadliga mod i vida kretsar försvunnit. Måtte det gå så äfven med andra oseder och missbruk, som ej förtjäna annat.

Till dem hör exempelvis den oseden, att ungdom både i stad och på land tror sig böra bära en pelsmössa äfven vid ringa köld under en tid, då hufvudet antingen skulle vara alldeles obetäckt eller blott helt lätt betäckt. »*Hufvudet svalt, halsen fri och fötterna varma!*» sade redan HUFELAND, och professor VON NUSSBAUM kallar detta en *gyllene regel.*

Huru många äro icke de både äldre och yngre kvinnor, hvilka bära ett så trångt klädningslif, att en fullständig, djup andhemtning alldeles omöjliggöres, hvarigenom de inre organen, lungor, lefver o. s. v. ingalunda kunna normalt utveckla sig!

Alltför mycken misshandling måste fötterna utstå.

Helsosammast vore visserligen att löpa barfota, om det också icke vore i det friska, daggbestänkta gräset — något, som redan mången gång visat förvånande resultat.

Men går detta barfotalöpande icke för sig, så skall man dock så snart som möjligt, i synnerhet om fotbeklädnaden blifvit genomvåt, befria de »inspärrade» fötterna och göra dem tillgängliga för luftens inverkan.

Att upprepade (varma och kalla) fotbad äro att rekommendera icke blott i renlighetens, utan äfven i helsans intresse, är en känd sak.

Men skulle någonting vara i olag med foten eller tårna, så får du icke på något sätt skära eller rifva däri. Huru ofta har icke blodförgiftning med åtföljande död sålunda uppstått!

Medan vid mindre kontusioner uppkomsten af en blåsa med sår efteråt helt lätt kan förhindras därigenom, att man genast tämligen kraftigt trycker ett hårdt föremål, en knif eller en nyckel, mot det skadade stället och därmed fortsätter en stund, kräfver däremot ett öppet sår, äfven om det är litet och skenbart obetydligt, en sorgfällig uppmärksamhet och, om det låter sig göra, äfven läkarebehandling. Huru ofta har det icke händt, att vanvård och förorening af ett litet sår, i synnerhet å fötterna, måst umgällas med lifvet!

Bort alltså med spindelväfvar, salfvor, tinkturer, kortligen allt, som kan förorena eller förgifta såret!

Många missbildningar (t. ex. liktornar) och sår på fötterna kunna undvikas helt enkelt därigenom, att man begagnar sig af en ändamålsenlig fotbeklädnad, gjord efter fotens form, hvilken icke får vara för trång, utan måste vara så bekväm som möjligt.

Slutanmärkning.

Det ingår icke i syftet för denna skrift att brännmärka *alla* helsovidriga vanor. Måtte de här gjorda anmärkningarne falla i god jordmån. De äro åtminstone välmenta.

En underkur.

(Fritt från franskan efter en skizz af Jean Rameau.)

1.

Den gamle doktor Grille var icke glad. Han satt ensam framför brasan, värmde sina darrande händer och gnuggade dem mot hvarandra, i det han för hvarje minut såg ut mot den lilla allén, som ledde till hans hus.

— Aldrig en enda, mumlade han, i det han skakade sitt stora, röda, af hvitt hår och skägg omkransade hufvud.

Och han värmde åter sina frusna händer vid den flammande brasan.

Doktor Grille hade sedan fyratio år tillbaka praktiserat som läkare i staden Lillaby. Han var en bra karl, icke mycket lärd visserligen, men som enligt den gamla skolan botat de sjuka så bra som någon annan, och hvars ärelystnad nu var att bli stadsfullmäktig och riksdagsman på gamla dagar. Denna vackra dröm var icke omöjlig att realisera. Grille hade haft ärorika fall i sitt lif. Lillabyns innevånare hade alla något att tacka honom för. Under lång tid hade han varit den enda läkaren i trakten. Hvilka massor af snufva, giktvärk, vrickningar och knip han under den tiden gjort bättre eller sämre! Man vördade doktor Grille såsom en hedersman.

Men sedan någon tid hade olyckan kommit. Den ena förtretligheten hade följt den andra. Förr var det han själf, som sålde medikamenterna åt patienterna. Han hade haft rätt därtill, då det närmaste apoteket låg på 10 kilometers afstånd. Men så öppnades ett apotek i L. Och nu var det förbjudet för Grille att sälja ens fläderte och Hoffmans droppar. Men det var icke nog med den förargelsen. Apotekaren nöjde sig icke med det pekuniära. Han sträfvade äfven efter att anses lärd.

— Hvad är det för slag? sade han åt de kunder, som kommo med Grilles recept. — Och hans min uttryckte vetenskapsmannens förakt för klåparen.

I själfva verket voro den hederlige doktorns recept allt utom strängt i enlighet med farmakopéns nya formler. Han kände till några gamla kurer, som han lärt sig i sin ungdom och sedan användt vexelvis. De hade hjälpt förr i världen. Men nu voro de ur modet, och apotekaren betraktade dem med ett sublimt förakt.

Också förlorade d:r G. godt en tredjedel af sina patienter. Men den värsta katastrofen väntade två år efter apotekarens ankomst. En ung läkare vid namn Oskar Förmér slog sig ner i Lillaby. Den nya doktorn var en främling. Han hade hufvudstadens dialekt, moder och fasoner; han bländade de goda småstadsborna. Man ville nästan bli sjuk bara för att bli behandlad af en så elegant och modern doktor.

Grille såg, att det var ute med honom. Doktor Förmér tillvann sig genast äfven apotekarens sympatier. Det var en karl, som förstod sig på att skrifva recept. Han ordinerade dyrbara och sällsynta medikamenter. Han lät granna och konstiga ord undfalla sin lärda mun för att beskrifva de vanligaste och lindrigaste åkommor. Grille kallade snufva för snufva. Det imponerade inte på herrarne i L. De kände sig sårade i sin värdighet af att lida af en så tarflig sjukdom. Doktor Förmér däremot behandlade dem för sjukdomar med besynnerliga namn, som de aldrig hört förr och ordinerade nya dyrbara medikamenter.

Den gamle Grille, som gärna föreskref ricinolja, kamomillté, fläderblomma och vanliga örter, kunde icke upprätthålla kampen mot doktor Förmérs nya metoder. Äfven hans trognaste patienter affövllo småningom från honom. Och som han inte förstått sig på att taga ordentligt betaldt på den tiden han var ensam, så såg han nu nöden nalkas allt svartare ju hvitare hans hår blef.

2.

En vinterdag i synnerhet var han sorgsen till döds. Se här hvarför: Bland de få trogna, som ännu återstodo honom, befann sig äfven stadens fiskal. Han var gift och hade en tre år gammal son, som hette Robert och var lek-

kamrat med Grilles dotterson. Nu var Robert sjuk sedan fyra dagar. Och Grille hade icke en gång blifvit kallad.

— Öfverger också han mig? frågade sig den gamle, i det han värmde sina knotiga händer.

Och hvar gång han såg ut mot allén hoppades han få se sin vän fiskalen komma med långa steg för att be om hans hjälp. Men fiskalen kom icke. Under tre dagar väntade Grille förgäfves. Hur många gånger han betraktat de allöfvade träden i allén! Han frös. Man var i december, en sorglig årstid för de gamla.

— Bara jag inte blir sjuk själf, tänkte han med fasa.

Någon gång gick det i porten, men det var aldrig fiskalen, aldrig någon patient, som kom. Det skar i Grilles gamla hjärta.

Plötsligt kom dottern in.

— Hör! sade hon mycket blek.

Man hörde hästtraf på vägen. Ah, de kände väl igen ljudet.

— Ja, ja, det är »han», snyftade den gamle doktorn. *Han* är på väg till fiskalen.

Tio sekunder senare passerade i själfva verket doktor Förmér vid slutet af allén. Han åkte i sin vackra droska och tog stolt af fram mot fiskalens hus.

Den gamle Grille lutade hufvudet i händerna. Det var slut. Farväl stadsfiskal, farväl stadsfullmäktigskap! Farväl allt! Han tog sin dotters hand och höll den under ett par minuter hårdt sluten i sina.

3.

Men fjorton dagar senare fick d:r G. upplefva en af sitt lifs skönaste dagar. En man kom genom allén. Nu var det fiskalen, som kom, han som Grille aldrig väntat att få se mer.

— Herr doktor! sade fiskalen med ögonen fulla med tårar, kan ni förlåta min hustru och mig? Vi borde ha förstått... Men ser ni, man tappar hufvudet ibland.... Vi ha handlat orätt! Ser ni, vår byting blir allt sämre under doktor Förmérs behandling. En förfärlig sjukdom, ni vet. Jag mins aldrig hvad han kallar den. Men man har aldrig hört talas om den här i landet förr. Vår lille Robert är dömd. Det har jag nog förstått, trots alla hans lärda ord. Nu vågar jag ångerfullt komma och be er hjälpa oss. Vill ni?

Grille var icke långsinnad. Fiskalen gret. Den gamle doktorn måste lägga band på sig för att icke flyga honom om halsen. Men för yrkets och sitt eget anseendes skull måste han svara:

— Ja, det ni nu ber mig om, min vän, är en högst delikat sak. Jag vet inte om doktor Förmér...

— Lugna er, han skall inte bli öfverraskad. Jag har redan förberedt honom. För resten kommer han inte att sätta sin fot i mitt hus vidare.

D:r Grille gjorde invändningar ännu en gång, i det han ofrivilligt rätade på sig.

— Men kanske jag nu kommer för sent. Jag har inte följt sjukdomens gång. Barnets tillstånd kan ha förvärrats, och ni förstår...

— Jag förstår alltsammans, herr doktor. Men vi ha förtroende till er, och ni skall nog hjälpa oss, det skall ni få se!

— Min vän, jag skall vara hos er om en kvart.

Doktorn gick in i sitt rum för att sansa sig. Tänk, att bota en döende, som öfvergifvits af doktor Förmér! Hvilken upprättelse! Han skulle helt säkert få förtroende igen, bli stadsfullmäktig osh kanhända riksdagsman, om allt gick väl. Inom två timmar visste hela staden Lillaby den stora nyheten. Hvad man var nyfiken på utgången!

Ah! Om han lyckades!

— Jag *skall* lyckas, bedyrade Grille för sig själf.

Upprymd, darrande af hopp, röd och munter som en tjugoåring begaf han sig till fiskalen.

4.

Ja, lille Robert var utan tvifvel allvarsamt sjuk. Det bekräftade doktor Grille. Men värre var att göra en diagnos af sjukdomen. Men G. hade sett andra fall. Han lät icke bringa sig ur fattningen. Han knackade och bultade

på barnet, lyddes på det, lät det räcka ut tungan och förde handen öfver dess lilla affallna kropp. Och när han såg modern gråta bredvid sig, gret han själf mot sin vilja.

— Ah, vi skola göra honom frisk, försäkrade han, i det han gjorde våld på sin rörelse.

Och han mumlade några medicinska termer för att lugna modern. Men hvad skulle han ge den lille?

För att icke apotekaren skulle kritisera hans ordinationer, skickade han sin egen dräng till apoteket i en grannstad. Men medikamenterna hjälpte icke. Då bytte han om. Han försökte det ena efter det andra af sina vanliga medel. Men intet af dem slog mera an. Robert blef allt sämre. Doktor Grille försökte än en gång att tro på den gode Guden, som han gjort förr. Men hans böner tycktes hjälpa lika litet som hans medikamenter. Han kunde knappt dölja sin förtviflan längre.

Emellertid följde hela staden med nyfikenhet sjukdomens gång.

Doktor Förmérs praktik började redan att minskas.

Dagarne gingo. Barnets tillstånd var likadant. Doktor G. visste icke längre, hvad han skulle gripa till för medel. Den hedersmannen hade uttömt hela sitt vetande.

Snart tillät han icke längre Roberts föräldrar vara inne i rummet, då han undersökte honom. Han föregaf som skäl ett hemlighetsfullt medel, en uppfinning, som han ville profva i ensamhet. I verkligheten ville han endast dölja sin förvirring och osäkerhet.

5.

En dag — det var i Januari — kom han tillbaka från bangården i grannskapet. Han hade varit där för att hemta ett paket. Det var en vän, som hade sändt en nyårsgåfva till hans dotterson. Gåfvan bestod i ett det näpnaste lilla lokomotiv, som rullade, hvisslade, rökte och bullrade alldeles som ett riktigt lokomotiv, en liten leksak af koppar. Grille hade redan vid bangården packat upp paketet för att riktigt undersöka den vackra leksaken.

Med sitt paket under armen inträdde han till fiskalen. Liksom de föregående dagarne stängde han in sig med sin lilla patient. Robert vaknade. Han öppnade utan att säga något sina sorgsna matta ögon. D:r Grille lade paketet på nattduksbordet och i brist på bättre medicin försökte han att prata med den lille.

— Se, sa vackert, lull, lull, sade han beundrande, i det han med fingret pekade på ett gult hjul, som stack fram ur asken. Ja, se så vackert!

Barnets matta ögon började lifvas. Doktorn spratt till.

— Är det inte vackert? sade han med en tår af rörelse i ögonhåren.

Och han öppnade asken fullständigt. Den underbara leksaken visade sig i hela sin blänkande prakt. Robert blef röd af förnöjelse.

Efter ett par minuter kunde han säga: Det rullar, säg?

— Det tror jag, det, svarade den gamle, gråtande af glädje.

När han den dagen kom ut ur rummet med sitt lokomotiv omsorgsfullt instucket under armen, visade han en strålande uppsyn.

— Hur går det, herr doktor?

— Bra, mycket bra! Jag kommer tillbaka i kväll.

Och han kom tillbaka på kvällen, han kom kvällen därpå. Besöken blefvo allt tätare och längre Doktorn hade alltjämt den mystiska asken under armen. Och föräldrarne, som lyssnade vid dörren, hörde ofta ett besynnerligt buller under hans besök.

— Puff puff! Sch — sch — sch! Rull — rull — rull! Det är vackert, lull! lull!

Barnet blef så småningom bättre. Det talade och såg belåtet ut. Dess ögon glänste af lifslust. Gossen kallade doktorn »pappa Grille». Han höll af honom. Han berättade sina förvånade föräldrar om järnvägar, gula hjul och svarta kakelugnar... och han var hungrig... och han sade puff, puff! Sch — sch — sch — Rull — rull! Det är så vackert. —

Fiskalen begrep ingenting. Men han såg, att hans son var bättre, och han gret af glädje. Doktorn var lika lycklig. Hans kur vände upp och ned på

hela staden. Han skulle bli stadsfullmäktig. Han skulle bli enhälligt vald till riksdagsman. Man var hänförd!

6.

Men en dag, då Robert var nästan alldeles återställd, gjorde doktor G. litet för mycket buller i sin lille patients rum. Robert lät höra ett klingande skratt. Då öppnade föräldrarne, glömska af förbudet, nyfikna och darrande af otålighet, hastigt dörren.

— Himmel! utropade d:r G. förskräckt, i det han hastigt försökte dölja lokomotivet. Men det var för sent. Man hade sett det. Doktorn trodde, att han skulle förgås af blygsel. Han gick häftigt sin väg, röd och förvirrad, utan att säga ett ord, med sin gula maskin under öfverrocken.

Hvad skulle doktor Förmér och apotekaren säga? Hvilken skandal! Bota barn med leksaker! Och G. afslet sitt sista hvita hår, när han såg stadens skolrektor komma in.

— Herr doktor, sade denne, jag är korrespondent till en ansedd tidskrift. Jag vill berätta er framgång i en korrespondens härifrån. Skulle ni vilja tillåta en lekman att få se på den underbara apparat ni uppfunnit, och tack vare hvilken ni, enligt hvad fiskalen har sagt...

G. hoppade till. En blixt af triumf genomskar hans hjärna. Han förstod. Fiskalen hade sett orätt. Han hade tagit lokomotivet för ett kirurgiskt instrument...

— Min herre, sade han till rektorn, i det han hade den största svårighet att hindra sig ifrån att brista i skratt, jag ber er ursäkta, men skäl af högsta vikt tvinga mig att under en tid iakttaga den mest afgjorda tystnad angående min uppfinning. För öfrigt, tillade han värdigt, skall jag göra den till föremål för ett meddelande till medicinska fakulteten i U.

7.

Doktor Grille, riddare af nordstjernan, stadsfullmäktiges ordförande i Lillaby, är uppställd som kandidat vid de förestående riksdagsmannavalen.

Bokanmälan.

Helnykterhetens grunder *af William I. Lacey — Östersund, Wilhelm Skölds förlag. -- Liten 8:o, 225 sid. — Pris: 2 kr.*

År 1888 blef det engelska originalet till denna bok utmärkt med ett pris af 225 pund bland 27 täflingsskrifter, som inlemnats till Nationela nykterhetssällskapets styrelse. Boken innehåller äfven en ganska fullständig och mångsidig samling af de utredningar, som gjorts af en mängd författare rörande ämnet i fråga, såsom framgår af följande innehållsförteckning öfver de olika kapitlen: 1. Inledning, 2. Rusdryckernas natur, sammansättning och egenskaper, 3. Läkarnes dom öfver de starka dryckerna, 4. Fysiska och andliga fördelar af helnykterhet, 5. Nykterhetsreformens ekonomiska grund, 6. Barnens uppfostran i helnykterhet, 7. Religionens utlåtande. 8. Afslutning. (Vid innehållsförteckningen saknas hänvisning till sidorna i fråga).

De olika afdelningarne synas vara med omsorg utarbetade, så att alla de skäl, som kunna anföras för rusdryckerna, blifva grundligt vederlagda. Och alla de mångfaldiga sätt, på hvilka rusdryckerna ingripa till fördärf i samhället, belysas på ett i allmänhet öfvertygande sätt. — Denna bok bör därföre verka helsosamt på alla dem, som

äro tveksamme, samt gifva många vapen i händerna åt dem, som verka i kampen mot rusdryckerna.

Öfversättningen är somligstädes, där öfversättaren troligen icke fullt förstått originalet (t. ex. kap. »Alkoholens ursprung»), något tung och svårfattlig, men boken är annars lättläst; dess utstyrsel är prydlig och tilltalande.

Alkoholfrågan ur nya synpunkter. *En föreläsning af mrs Annie Besant. — Östersund, W. Skölds förlag. 16 sid. 8:o., Pris: 15 öre.*

Denna traktat har så tillvida ett pikant intresse, att den ger en inblick i teosofernas åskådning af lifvets betydelse såsom skapande arten för en ny reinkarnation. Meningen härutinnan framgår af följande punkt: »I vårt nuvarande lif skapa vi våra egna tillkommande anlag och böjelser, och när vi komma tillbaka för att inhemta ett nytt lifs lärdomar, skola vi bära prägeln af de anlag och böjelser, vi hos oss utvecklat under innevarande lif, så att dessa skola bilda hvad som kallas det inneboende kynnet.»

Såsom nykterhetsskrift i vanlig mening torde traktaten icke kunna tillmätas synnerlig betydelse.

Om dryckenskap, fattigdom och brott *af d:r Axel Söderblom. — Med 2 planscher. — Göteborg, 1892. — 24 sid. 8:o. Pris 25 öre.*

Denna lilla skrift är icke omfångsrik, men den utgör ett själfständigt arbete grundadt på af författaren samladt eget material. Den är därföre ganska beaktansvärd, synnerligen som den berör de inhemska förhållandena i våra två största städer.

Afsikten med skriften är att »uppvisa det lika säkra som sorgliga sammanhanget mellan dryckenskap, fattigdom och brott». Framställningen är grundad på myndigheters officiella sifferuppgifter. Och för att göra resultatet lättfattligt och slående har förf. åskådliggjort det medels två planscher, där olika linier beteckna af- eller tilltagandet af dryckenskapen samt fattigdom och brott. Undersökningen omfattar förhållandena i nämnda afseende i Stockholm och Göteborg under åren 1880—1890. — För Göteborg är resultatet, att dryckenskapen visserligen minskats, men ej på långt när så mycket som i Stockholm. År 1880 förbrukades i Stockholm 238,252 liter spirituosa på hvarje tiotusental invånare, under det i Göteborg på samma antal förbrukades endast 202,032 liter. År 1890 hade Stockholm hunnit förbi Göteborg i nykterhet. Sistnämnda år förbrukades i Göteborg 159,865 liter, i Stockholm endast 149,064 liter på hvarje tiotusental.

Att dryckenskap och brott på det närmaste sammanhänga framgår däraf, att under det antalet brott på hvarje tiotusental under tioårsperioden *sjunkit* i Stockholm, har det *ökats* i Göteborg. Att dryckenskap och fattigdom sammanhänga synes däraf, att antalet understödstagare på hvarje tiotusental invånare ökats mycket hastigare i Göteborg än i Stockholm. Det utgjorde 1890 i Göteborg 1,016, men i Stockholm endast 676.

Orsaken till den olika dryckenskapen nu i Stockholm och Göteborg finner förf. uti det sätt, hvarpå *utskänkningsbolagen* handhaft sin

maktpåliggande uppgift; i det att Stockholmsbolaget år för år sökt, såvidt på det ankommer, att inskränka superiet, medan Göteborgsbolaget de senare åren gjort — ingenting i sagda syfte.

»Är *försvars*-frågan landets viktigaste, så är nykterhetsfrågan den andra i ordningen; en och annan torde till och med vilja tilldela nykterhetsfrågan första rummet». — Med dessa ord börjar förf. sin förtjänstfulla skrift. Vi vilja sluta därmed. Godt, om regering och riksdag skrefve under!

Smärre meddelanden.

En måltid af kolerabaciller har den kände forskaren och motståndaren till prof. Rob. Koch, professor Max von Pettenkofer intagit i München den 7 Oktober. Bacillerna voro från Hamburg (men dock renodlade) och förtärdes af P., sedan han med alkalier neutraliserat syran i sin magsäck för att göra sig — enligt Kochs teori — fullt mottaglig för smittan. Men P. blef icke svårt sjuk. En hans medhjälpare, prof. Emmerich, som gjorde samma försök, fick emellertid några dagars svårt diarré, men som dock icke annars liknade kolera. Pettenkofer har med detta experiment velat bevisa sin teori, att kolerabacillen icke kan alstra kolera, förrän densamma i den yttre naturen genomgått en viss utveckling eller förändring, som är beroende på markens beskaffenhet. När denna är gynnsam för smittan, så utvecklas den däri och kommer så från marken i vattnet eller i luften alstrande farsot. Denna P:s åsikt delas föröfrigt af många andra bakteriologer.

I likhet med Koch anser P. emellertid, att Elbevattnet har stor skuld till koleraepidemien i Hamburg. Särskildt det af kolerauttömmningar från ryska flyktingar förorenade, från Elbe hemtade dricksvattnet har främjat epidemien. Men dricksvattnet bär enligt Pettenkofers åsikt endast i andra rummet skulden, hvilken företrädesvis måste läggas på Hansestadens alltigenom fororenade jordgrund. Härtill kommer, att sommarens torka och värme, som långt öfverskridit medelvärmen, bragt grundvattnet att sjunka mycket starkt, hvarigenom jordmånen blifvit mera mottaglig för den från utlandet införda kolerasmittan. P. spår, att koleran, där den finner fruktbar jordmån, skall återuppträda med kraft efter vintersömnen. Han förkastar karantän och afspärrning. Desinfektion anser han däremot vara medlet att öfvervinna koleran. »Gör den mark», utbrister han, »på hvilken de stora befolkningscentra äro belägna, ren och sund, och I kunnen se framtiden lugnt an!»

Koleran, som i början af November ansågs öfverallt i Europa vara stadd i utdöende, för året åtminstone, har på de sista veckorna, då väderleken varit ovanligt mild, återigen lefvat upp här och där, såsom i Petersburg, Budapest, Bryssel m. fl. st. i Belgien, i Havre och på andra enstaka platser i norra Frankrike o. s. v. Med kallare väderleks inträdande utslockar nog säkerligen dock farsoten igen för att nästa vår lefva upp igen, såsom vid forna hemsökelser i Europa varit fallet.

Svarta döden. Denna farsot, som torde varit forntidens digerdöd, säges hafva utbrutit i Turkestan, följande koleran i spåren. Dödligheten bland de angripne är stor. Härtill anmärker »British medical Journal»: Svarta döden har aldrig varit utrotad i vestra Asien. Liksom en Samum utbryter farsoten plötsligt i ett distrikt och kräfver flere offer än koleran och tyfus. Den angriper människor och djur och försvinner lika plötsligt som den kommit, så att läkarne icke få någon tid att undersöka dess väsen och sätt att utbreda sig. Dess uppträdande i Askabad utgjorde icke något undantag. Efter sex dagars härjning upphörde pesten och efterlemnade icke ett spår, med undantag af en massa lik. Dessa öfvergingo så hastigt i förruttnelse, att man måste med all kraft påskynda deras begrafning».

Naturvetenskapliga uttalanden emot Darwinismen. För någon tid sedan innehöll den tyska månadsskriften »Beweis des Glaubens» en uppsats om

ett nyligen utkommet vetenskapligt arbete »Entwickelungslehre und Darwinismus» af d:r O. Hamann i Göttlingen. Med citater af arbetet fästes uppmärksamheten på hurusom Hamann, hvilken är känd som en mycket framstående zoolog, i detta sitt arbete med naturvetenskapens vapen på det allra bestämdaste sätt bestrider Darwin-Hæckelska härstamningsteorierna och de med dem förenade försöken till en mekanisk förklaring af den organiska utvecklingens fenomener. Den lärde författaren underkastar speciellt de kända teorierna om »striden för tillvaron» och det af denna beroende »naturliga urvalet» en tillintetgörande kritik och framställer genom talrika exempel omöjligheten af att genom ett så ytligt system bevisa fullkomligare organismers utveckling af lägre och ofullkomligare. D:r Hamann förkastar med bestämdhet teorien om människornas härstammande från aporna, äfvensom det påståendet, att den vetenskapliga naturforskningens resultater leda till förnekandet af en personlig skapare.

Breflåda.

239. **Kapellan.** Se svaret N:r 230.

240. **Carolus.** Eder för 39 år sedan skadade arm lär väl icke kunna hjälpas. Men en kunnig massör skulle genom massage troligen kunna lindra värken.

241. **Undrande.** 1) En kvinna, som gifver di, har enligt normal ordning ingen reglering. 2) Orsaken till eder hjärtklappning kan endast efter undersökning afgöras. 3) Eder »plita» öfver ögat har säkert ingen farlig betydelse. 4) Mot eder lilla flickas hosta kan Ni begagna $^1/_2$ tesked altesirup 3 à 4 gånger dagligen.

242. **Miltiades.** Se öfverskriften till Breflådan i N:r 1.

243. **Husfäder och husmödrar.** Honungens värde är framhållen i denna tidskrift 1890 sid. 217 och 232.

244. **Prenumerant.** Försök mot eder småmask insprutning dagligen af några matskedar fiskolja.

245. **Bekymrad pappa.** Begagna för eder lilla gosse kallvåta omslag på aftonen med en flerdubbel linnelapp, som får ligga kvar, tilldess den torkar.

246. **Vera, 20 år.** Ni synes lida af nervförslappning i hjärnan, som endast tiden kan bota, om hjärnan får nog hvila.

247. **Lappynglingen Jonas.** Någon bok om »ros» finnes ej på lager. Men under namnet ros förstår folket flera olika hudsjukdomar. Om dylika åkommor komma vi att tala i nästa års bilaga. — Tack för edert intresse för Helsovännen! Gläder oss höra, att den trängt fram ända till lapparne.

248. **H. G. A.** Vid *svag* hårväxt lärer hårläkaren A. kunna orsaka förbättring. Men på en redan skallig hjässa lärer han nog icke uträtta mycket.

249. **Lidande prenumerant.** 1) »Cellulit» betyder bindeväfs-inflammation. Dessa kunna ofta botas, hvarvid massage är bästa medlet, ifall det sjuka partiet är därför åtkomligt och en *sakkunnig massör* kan erhållas. — 2) Vid gammal tarmkatarr är en noga afpassad diet hufvudsaken; därnäst kommer vattenbehandling och magmassage. — 3) Tarmkatarr kan nedsätta krafterna och därigenom möjligen orsaka ögonlidande.

250. **Bokhandelsprenumerant.** Till hrr bokhandlare sändas våra nummer genast de utkommit. Men bokhandlare i landsorten hafva ofta försändelser härifrån blott en gång i veckan med ångbåt eller godståg, hvarföre försändelsen ofta försenas. — Någon gång måste vi innehålla försändelser till hrr bokhandlare, som till oss icke fullgöra sina skyldigheter, som stå under ackord eller äro i konkurs. Att detta äfven drabbar prenumeranterna är oundvikligt. Vid postprenumeration slippa både prenumeranter och vi dylika obehag.

250. **Prenumerant.** Se vår Bokanmälan i detta nummer.

251. **Didartus.** Eder skrifvelse är för otydlig, att vi skulle kunna gifva svar. Se föröfrigt öfverskriften till Breflådan i N:r 1.

251. **A. B., Luleå.** Brefvet innehöll inga pengar. Rekvisitionen kostar 27,50 kr. För 1890 finnes blott bilagan. På en postanvisning kan skrifvas hvad man önskar.

Prenumerations-Anmälan

för år 1893.

Helsovännens åttonde årgång kommer att utgå efter samma plan och i samma omfång som hittills, d. v. s. med ett häfte om minst ett tryckark den 1 och 16 i hvarje månad, hvarjämte i tvångsfria häften tidskriften åtföljes af

En rikt illustrerad gratisbilaga, som blir en

Läkarebok för alla,

i det att däri skall afhandlas ***människan i friskt och sjukt tillstånd.***

I Helsovännens hufvudnummer skall afhandlas såsom hittills frågor på ***helso- och sjukvårdens områden*** *med särskild hänsyn till de ämnen, som för dagen äro af större vikt eller som ligga tidskriftens prenumeranter på ett synnerligt sätt om hjärtat.* ***Nyheter, bokanmälningar,*** *kostnadsfria svar i* ***breflådan*** *komma att såsom hittills ingå i tidskriften, hvari ett enda råd ofta torde vara mer värdt än hela prenumerationsafgiften för året. —* ***Bidrag äro lofvade af många läkare,*** *hvaribland kunna nämnas professorerna* **Sev. Ribbing, E. Almqvist, Kl. Linroth,** *d:rna* **Emil Nilsson, Hj. Selldén, Henrik Berg, P. Silfverskjöld, R. Hogner** *m. fl.*

Prenumeration *göres bäst både för prenumeranten och för oss* ***å rikets postkontor;*** *äfven* ***Stockholms postkontor*** *mottager prenumeration å Helsovännen. Man kan dock äfven hänvända sig till bokhandlare eller i Stockholm till* ***Helsovännens expedition, Kungsgatan 16.*** *I* ***öfriga skandinaviska länder*** *kan prenumeration äfven ske å posten. Från* ***Nord-Amerika*** *måste prenumeration göras direkt hos redaktionen med 1 doll.* ***Priset*** *är: i* ***Sverige, Norge*** *och* ***Danmark*** *2 kr. 50 öre för år; i* ***Finland*** *å posten 4 mark 21 penni för år.*

Prenumerantsamlare *antagas; de erhålla tidskriften à 2 kr. för år, när minst 5 exemplar pr kontant reqvireras* ***under en och samma adress;*** *exemplaren sändas då under korsband. Hvarje ytterligare exemplar, som önskas under samma adress, kostar 2 kronor. För utlandet tillkommer dock vid korsbandsförsändelse postporto med 5 öre pr nummer eller 1 kr. pr årgång. —* ***Annonser*** *mottagas.*

Utgifvare: Med. d:r **E. W. Wretlind.**

Stockholm d. 1 Dec. 1892.

Redaktionen.



HELSOVÄNNEN

TIDSKRIFT FÖR

ALLMÄN OCH ENSKILD HELSOVÅRD.

Årg. 7. 1892. | UTGIFVARE D:r E. W. WRETLIND. | N:r 24. 16 Dec.

Pris i Skandinavien: 2 kr. 50 öre för helt, 1 kr. 50 öre för halft år.

Anmälan för 1893.

Helsovännens åttonde årgång kommer att utgå efter samma plan och i samma omfång som hittills, med 2 häften i hvarje månad, hvarjämte i tvångsfria häften tidskriften åtföljes af

En rikt illustrerad gratisbilaga, som blir en

Läkarebok för alla,

i det att däri skall afhandlas ***människan i sjukt och friskt tillstånd*** *enligt den plan, som tydligare framgår af bokens inledning. — I Helsovännens hufvudnummer skall med* ***bidrag af många läkare*** *afhandlas såsom hittills frågor på* ***helso- och sjukvårdens områden*** *med särskild hänsyn till de ämnen, som för dagen äro af vikt eller som ligga tidskriftens prenumeranter om hjärtat.* ***Nyheter, bokanmälningar,*** *kostnadsfria svar i* ***breflådan*** *komma att såsom hittills ingå i tidskriften.*

Prenumeration *göres i* ***Sverige, Norge*** *och* ***Danmark*** *med 2 kr. 50 öre för år; i* ***Finland*** *å posten med 4 mark 21 penni för år. För* ***Nordamerika*** *är priset 1 doll.*

Prenumerantsamlare *antagas. —* **Annonser** *mottagas.*

Se i öfrigt prenumerations-anmälan i n:r 22 och 23.

Helsovännens Flygskrifter *komma icke att fortgå nästa år såsom periodisk skrift.*

Redaktionen.

Huru magen talar.

Såsom vi började denna årgång med mat- och magfrågan, så vilja vi ock sluta densamma därmed. Denna fråga är ju A och O för de fleste, icke blott under ett år utan under alla år af deras lif. Särskildt är den en stående fråga i dessa dyra tider, då de fleste ha det svårt att få debet och kredit att gå ihop.

Då vi nu nalkas slutet på detta år, önska vi alla våra läsare en angenäm afslutning med både god mage och godt bokslut. För det förra vilja vi söka att i vår mån fortfarande göra hvad vi kunna. Hvad det senare angår, så vilja vi blott erinra, att »helsan går framför allt», och med god helsa kan man med mod och godt hopp blicka äfven under mulna dagar framtiden till mötes, bidande andra tider med klarare dagar och — billigare matpriser.

Efter dessa erinringar för dagen vilja vi belysa den ofvanskrifna rubriken genom att först tala litet om hunger och törst samt deras motsatser, betjänande oss af en uppsats i norska *Sundhedsbladet* för November d. å.

Hunger.

Man tror i allmänhet, att hungerkänslan beror på, att magen är tom. Hungern är emellertid en allmän förnimmelse, som uppenbarar för vårt inre medvetande det förhållande, att blodet icke har tillräckligt förråd på de ämnen, som vår kropp behöfver för att ersätta den förlust den lider genom det dagliga arbetet, liksom törst på samma sätt uttrycker kroppens behof af vätska.

Dessa två förnimmelser — hunger och törst — äro icke absolut beroende af magens tillfälliga innehåll eller rättare brist på innehåll. Man kan nämligen stilla hungerkänslan genom att på djur inspruta någon närande vätska under huden, och hos människor, som af en eller annan orsak lida af sjukdomar, hvilka hindra födans tillträde till magsäcken (t. ex. förträngning i matstrupen och vidare hos sinnessjuka, som ha en oöfvervinnelig motvilja mot intagande af föda), har man uppehållit lifvet i åratal genom att gifva lavemanger af näringsmedel i flytande form. De växtätande djurens mage är nästan aldrig tom, och de köttätande känna ingen hunger, förrän deras mage varit tom en lång tid. Det är således skilnad mellan att säga, att »magen är tom» och »jag är hungrig». Det är nerverna, som leda förnimmelserna från magen till vårt medvetande, och genomskär man på ett djur dessa nerver, så hindras därigenom ingalunda hungerkänslan från att uppstå.

Vi måste alltså antaga, att hungerkänslan har sitt säte i ryggmärgen, särskildt i den del däraf, som kallas den förlängda märgen. I hjärnan kan den näppeligen ha sitt organ, ty den finnes äfven

hos människor och djur, som komma till världen utan hjärna (acefaler). Likaså antages, att den sättes i verksamhet genom blodet, som omsköljer märgen, i det att detta genom sin brist på näringsämnen retar ryggmärgen och framkallar förnimmelsen. Vid vissa sjukdomar i magsäcken, såsom kräfta, sår eller dyl., uppstår också ett slags förnimmelse af hunger, som icke genom föda låter sig stillas.

Denna är blott att betrakta som en smärtförnimmelse, hvilken den sjukes centrum för hungern i den förlängda märgen leder tillbaka till magen, och som på grund af det sjukliga tillståndet kan kännas såsom hunger, men som i grunden är något helt annat. Man har exempel på, att skeppsbrutna för att dämpa hungern spänna bälten om magen, fylla den med jord o. d., och det kan icke nekas, att dessa förhållningsregler kunna i någon mån verka lugnande på känslan, ja t. o. m. dämpa dén för en tid, men den är där dock kvar och vänder snart tillbaka med starkare kraf.

Motsatsen till hungerkänsla är känsla af *öfvermättnad*. Denna förskrifver sig från själfva magsäcken och är icke någon verkan af blodet på nervernas centralorgan utan beror helt enkelt på en känsla af för stark fyllnad i magsäcken. Personer, som lefva af starkt näringshaltiga (koncentrerade) rätter, få icke, när de äta förnuftigt, någon känsla af öfvermättnad, men hänvisas de till mindre starka rätter, såsom gröt eller dylikt, skola de snart känna sig öfvermätta, då deras mage blir mera fylld än vanligt. Det existerar således ett slags »vana» hos vår mage, som man icke ostraffadt kan trotsa, och lyckligt är det, när magen förstår att »säga ifrån».

Aptit

är något helt annat än hunger. Den är ett uttryck för ändamålsenligheten och välsmakligheten hos den måltid man är i färd med. Hos normala människor framkallas aptiten genom hungerkänslan, och den bästa kocken är och blir hungern. Gourmanden däremot har ett slags inbillad aptit. Han är van att reta sin gom och förbiser sålunda, att hungern måste vara tillstädes för att framkalla aptiten. Han försöker frambringa den genom konstlade medel, retande ämnen, kryddor o. s. v.

Emellertid är begreppet välsmakande olika hos olika personer, och när man är hungrig, är den tarfligaste kost välsmakande. Men för att aptiten skall vara god, måste också de organer, som äro i verksamhet under matsmältningen, vara i ordning, såsom munnen, tungan, matstrupen, magsäcken och tarmarne. Aptiten är sjukligt stegrad vid sockersjuka och kan under tillfrisknandet från svåra sjukdomar växa till en förvånande höjd på grund af kroppens utmagring. Vanligare än för stor aptit är brist på aptit, ett tillstånd, som uppträder icke blott vid magsjukdomar, utan vid de flesta sjukdomar i kroppens olika organer samt vid vissa själstillstånd, sinnessjukdomar, sinnesrörelser, oaptitligt tal, motbjudande föreställningar o. s. v.

Matleda.

Liksom gourmanden har ett slags aptit utan näringsbehof, i det han äter för att tillfredsställa en njutning, icke ett behof, så gifves det också en hunger utan aptit (inanition, utmattning); såsom regel gäller dock, att aptiten beror af hungern. Är där, som under ålderdomen, ringa eller nedsatt behof af föda, så är också aptiten mindre. Den, som befinner sig i fullkomlig kroppslig och andlig hvila, har också mindre aptit. Matleda är däremot nästan alltid ett sjukligt tecken.

Vid vissa sinnessjukdomar förekommer matleda, medan näringsorganen samtidigt äro friska och normala. Den kan vid dessa sjukdomar, liksom uppkastningar, vara ett symptom från hjärnan, alldeles oberoende af magens tillstånd. »Kräslighet» är ett slags aptitlöshet, som yttrar sig genom att man blott vill ha utsökt mat, pikanta rätter. Den är ofta en ovana från barnaåren. Matledan kan vara så stark, att blotta åsynen af eller tanken på mat kan frambringa kväljning eller uppkastning. Vid sjukdomsfall är det regel, att ju häftigare man är angripen, desto mera utpreglad är bristen på aptit. Dock finner man t. ex. vid långvariga magkatarrer, att aptiten hos en och annan kan bibehålla sig rätt bra, medan den i allmänhet är mycket liten.

Ett besynnerligt tillstånd, kalladt *idiosynkrasi* (eller egenartad uppfattning) är det, när vissa och för nästan alla andra människor välsmakande saker, såsom smultron, hummer, kräftor, fisk, smör, mjölk m. m. hos somliga framkalla motvilja, kväljning, uppkastningar och understundom hudutslag. Det visar sig icke sällan hos barn, men kan också följa med hela lifvet igenom. Likaså är det icke ovanligt att i Sverige få höra, att man icke kan äta hästkött, därföre att sådant icke förr brukats till mat, likasom man i Norge får höra, att man icke kan äta makrill, ty det är där en gängse vantro, att det yttersta köttet i makrillen, som är något mörkfärgadt, är människokött. Att utöfva tvång på barn, som behärskas af en viss medfödd motvilja mot somlig slags mat förer icke till målet, utan förvärrar det onda. Ofta öfvervinner man motviljan med åren.

Varghunger och lystenhet.

Sådan kan förekomma vid många nervsjukdomar, såsom hysteri, fallandesot, annan nervsvaghet, vissa sinnessjukdomar samt vid magutvidgning, då magen blir så stor, att den ej kan förbruka ett lämpligt innehåll. Vid »masksjukdomar» kan detta tillstånd vara tillstädes, icke emedan masken äter eller gnager på födan, utan emedan det ställe i ryggmärgen, där hungerkänslan har sitt säte, ständigt utsättes för retning genom masken, som retar de nerver i tarmens väggar, hvilka leda till detta ställe. Hos personer, som pläga öfverlasta sin mage, kan också utveckla sig en sådan, ofta påkommande känsla af varghunger, medan denna ovana å andra sidan ofta framkallar dålig matsmältning och magutvidgning.

Ett annat tillstånd finnes, som kallas *lystenhet* och yttrar sig genom stark, ofta oemotståndlig begärelse efter orimliga, osmältbara, för vanliga människor ofta rent af motbjudande saker, såsom griflar, kalk, lack, brända kaffebönor, dref, jord, fördärfvade födoämnen o. s. v. Tillståndet kan komma af en för stark syrebildning i magsäcken och vara ett uttryck för ett behof att mätta syran t. ex. med kalk och krita. Det uppträder oftast hos blodfattiga, unga flickor, hos nervösa, hysteriska kvinnor eller under den första tiden af hafvandeskapet.

Törst

är också en allmänkänsla, ett uttryck för kroppens behof af vätska och har sannolikt liksom hungerkänslan sitt säte i ett af nervsystemets centrala organer. Emellertid är törst ofta blott ett tecken till torrhet i mun, tunga eller svalg, men denna törst tillfredsställes genom att hålla små isstycken i munnen eller genom att blott fukta tungan. Vid febertillstånd af olika slag förekommer törst, som uppträder samtidigt med att kroppsvärmen stiger och ej först, när svettningen begynner. Vid alla febrar kvarhålles svetten i kroppens olika delar, hvarföre törsten där sannolikt förskrifver sig från torrhet i svalg och mun. När törst uppstår vid förtärandet af salt och andra kryddor, förklarar man den på det sätt, att magens slemhinna kommer i ökad verksamhet och drager till sig vätskan från blodet, hvilket alltså tjocknar till, och för att återfå sin vanliga, lättflytande konsistens kräfver det då utspädning med vatten.

Såsom ett tecken till sjukdom uppträder törst vid sockersjuka, diarré, under stark svettning, vid giktfeber och vattusot, emedan en mängd vatten då afgår ur kroppen eller samlar sig under huden eller i kroppens håligheter, hvarvid blodet tjocknar. Vid de flesta magkatarrer uppträder törst, i synnerhet när de åtföljas af feber. Vid magutvidgning törstar också patienten, sannolikt emedan en del vatten hålles tillbaka af den utvidgade magsäcken och således icke kommer organismen till godo.

Kväljningar och uppkastning.

Kväljning är den obehagliga förnimmelse i svalg och mage, som föregår och gärna leder till uppkastning. Man känner sig matt och orolig, och vatten samlar sig från spottkörtlarne i munnen. Spotten sväljes tillsammans med luft, hvarvid magsäcken utspännes. Man kan få kallsvett, svindel, det svartnar för ögonen, och det hela antyder en långt allvarligare sjukdom, än man skulle kunna vänta efter det obetydliga illamåendet. Genom pensling i halsen med en fjäder eller dyl. kan man framkalla kväljningar, hvilket tyder på, att de äro ett nervsymptom, framkalladt genom retning. — Med *brytningar* förstår man den starka, ofta smärtsamma ansträngningen af mellangärdet (en muskel, som är utspänd mellan bröst och underlif) för att tömma magens innehåll. I början är magsäckens öfre öppning tillsluten, mellangärdet drages ned, och

matstrupen insuger luft; därpå öppnas magmunnen, och luften strömmar in i magsäcken; magmunnen tillslutes, och bukmusklerna draga sig tillsammans. Detta frambringar spänning i magsäcken jämte smärtor, men magen tömmes icke. Brytningar stå midt emellan kväljning och uppkastning. Villkoret, för att uppkastning skall komma till stånd är, att magsäcken, hvars väggar bestå af muskler, sätter sig i rörelse nedifrån uppåt, motsatt den rörelse, som försiggår vid matsmältningen, vidare att mellangärdet och bukmusklerna draga sig tillsammans, och att öfre magmunnen står öppen.

I regeln börjar *uppkastning (kräkning)* med kväljningar och brytning, men stundom saknas bägge delarne. I synnerhet hos späda barn inträffar lätt uppkastning under de första månaderna, då magsäcken hos dem nästan står rätt upp och ned. Öppningen mellan magsäcken och tarmen (d. ä. nedre magmun) är under uppkastningen sluten. Men så stark kan kräkning vara, att denna väg öppnas, då gallan inkommer i magsäcken och uppstötes tillsammans med maginnehållet (gall-kräkning). — Är kräkningen riktigt häftig, kännas bukmusklerna sammandragna och hårda nästan som trä. Under kräkningen tillslutes ovillkorligen struplocket, för att maginnehållet ej skall komma ned i luftstrupen. Om något likväl intränger, så retar det till hosta, hvarigenom det ögonblickligen aflägsnas. Passagen för maginnehållet uppåt lättas, genom att man håller hufvud och kropp framåtböjda.

Är den sjuke sanslös eller känslolös, så kan det däremot hända, att de uppkräkta ämnena gå ned i luftstrupen och orsaka kväfning, ifall icke en annan person håller den sanslöse i rätt ställning. Sålunda har man flera exempel på, att berusade personer blifvit kväfda genom sin egen »spya».

Måtte icke den stundande Julens krönika få förtälja om något sådant dödsfall bland dem, hvars julfröjd består i att äta och dricka så mycket som möjligt!

Nödbröd af lafvar.

Härom meddelar finsk *Tidskrift för helsovård* den 15 November några goda råd, som för våra nu nödlidande i Norrland torde kunna äga värde.

Det finnes tre till mat användbara arter af lafvar: *islandslafven, renlafven* och *skägglafven.*

Mest känd och äfven mest använd är bland dessa *islandslafven,* hvilken lämpligast tillredes till bröd på följande sätt. I en så, vid hvars nedra lagg finnes ett med tapp försedt hål, sättes till 100 liter (36 kannor) vatten en half kilo (1 skålpund) renad pottaska. Sedan pottaskan smält, tillsättes 10 kilo (1 lispund) torkad eller 30 kilo (3 lispund) färsk laf och lemnas för ett dygn att sålunda blötas. Nu borttappas vattnet *noga* genom tapphålet och kallt vatten pågjutes i stället och så fortfares, till dess lafven ej mer smakar bitter. Om

pottaska ej står att erhålla, så kan man använda ett par koppar af en genom ett rent kläde silad stark lut, sådan som erhålles därigenom att man kokar aska. — Den på så sätt från sina bittra ämnen och från medföljande föroreningar befriade lafven torkas nu i en svagt upphettad ugn och kan som sådan förvaras under åratal. Bäst är emellertid att genast göra den från ugnen tagna lafven till mjöl, hvilket kan ske såsom på Island genom stötning eller också genom malning på kvarn. Om lafvens förvandling till mjöl uppskjutes tills längre fram, så måste den ånyo torkas, emedan lafven upptager fukt ur luften och sedan med större svårighet söndermales.

Renlafvens näringsvärde är i det närmaste lika stort som islandslafvens, men denna senare innehåller mindre bittra ämnen och behöfver därför mindre urlakas än renlafven. — *Skägglafven* torde alls icke behöfva urlakas med pottaska, då den ej har någon bitter smak, utan renas blott genom tvättning med kallt vatten från den vid densamma häftande orenlighet. Denna tvättning kan ske sålunda att lafven lägges i en korg, som har små hål, och denna sedan röres fram och tillbaka i vatten (t. ex. vid en åstrand), till dess sköljvattnet, som rinner från korgen, är alldeles rent. Såsom torra äro båda de sistnämnda lafarterna mycket lätta att sönderkrossa och att sedan genom siktning befria från vid dem häftande barr, korn m. m.

Brödet tillredes af dessa ämnen lämpligast sålunda, att degen slås till af råg- eller kornmjöl. I nödfall må man likväl tillsätta hälften lafmjöl. Degen syras på alldeles samma sätt som vanligt och knådas sedan med t. ex. lafmjöl, hvilket är uppblandadt med en lämplig mängd fint sönderkrossade svampar, fisk eller kött. I stället för laf kan man antingen delvis eller helt och hållet använda potäter eller missnerötter.

Om mjöl af säd alls icke finnes, så kan man inröra de redan nämnda ämnena i en potates- eller rofgröt och af denna grädda ett ojäst bröd. Ett synnerligen godt bröd skall fås därigenom, att lafmjöl tillknådas med söt eller sur mjölk.

Af lafvar kan man icke blott tillreda bröd utan äfven koka välling, sålunda att den ifrån de bittra ämnena befriade lafven kokas i en med lock täckt gryta under en timmes tid, hvarefter vätskan prässas genom en linnelapp och ställes att kallna, då den stelnar till en tjock välling. Såsom uppvärmd med tillsats af litet salt och tillvispadt mjöl skall denna välling vara ett synnerligen välsmakande näringsämne.

Islandslafven påträffas vanligen växande längs markens yta, men höjer sig stundom upp ifrån marken såsom små buskar. Bladen äro såsom torra på öfre sidan brungrå, såsom fuktiga grönaktiga och på undre sidan ljusare, försedda med små gropar. De äro af ett halft eller helt fingers bredd och hafva en längd af 10—15 centimeter (4—7 tum), äro som torra hårda och styfva med buktade, mångfärgade kanter. Då de blötas i vatten blifva bladen genomskinliga. Den mot marken liggande delen är något brun- eller rödfärgad. Den, som ej på dessa kännetecken igenkänner islandslafven, må köpa sådan på

apotek för några penni, då han får tillräckligt däraf för att känna igen den. *Renlafven* växer ymnigt på torra, magra moar, på ljunghedar, kullar och höjder, där den på vida sträckor ger nejden en ljus färgton. — *Skägglafven* träffas, om också sparsamt, på nästan alla något större löfträd, från hvilkas stammar och grenar den alltid synes nedhänga till storlek och utseende som ett grått, tofvigt skägg.

Pepsinvinernas värde såsom läkemedel.

Pepsin är jämte saltsyra det verksamma medlet i vår och djurens magsaft vid matsmältningen. Man har därföre sökt att vinna ett läkemedel mot svag matsmältning genom att ur kalfmagar på kemisk väg utdraga pepsinet. Detta har gifvits patienter såsom pepsinpulver, pepsinelixir (d. ä. pepsin löst i glycerin) samt slutligen såsom pepsinvin eller pepsin löst i vin. Denna senare uppblandning trodde man skulle vara särdeles bra, då ju äfven vin berömmes såsom ett »magstärkande» medel. Af intresse är det därföre att höra, det en d:r WERTHER, som i Breslau gjort försök med olika pepsinpreparater, kommit till ett helt annat resultat rörande pepsinvinerna.

D:r WERTHER försökte pepsinviner af olika slag, men fann, att de i ospädt tillstånd äro ringa eller endast svagt verkande matsmältningsvätskor. Den smältande kraften hos ett med lika delar vatten utspädt pepsinvin förhöjdes väl genom tillsatts af saltsyra, men den smältande kraften hos det med lika delar vatten utspädda pepsinvinet är mycket ringa. Den normala magsaftens förmåga att smälta ägghvita hämmas desto mer, ju mera pepsinvin tillkommer. Tillsätter man därjämte saltsyra, så minskas, men upphäfves ej pepsinvinets försämrande inverkan på matsmältningen. Pepsinvinets förmåga att smälta äggbvita är ytterst ringa och framträder först då något tydligare, när man ökat saltsyrehalten.

Författaren anställde parallel-försök, om pepsinvin och tillsats af vanligt vin framkallade olika verkan, och särskildt om vinets för matsmältningen skadliga verkan i någon mån upphäfdes genom tillsatsen af pepsin. Resultaten af dessa försök voro. 1) Vid små doser ingen verkan. 2) Efter en tillsats af större storlek hämmades matsmältningen af både pepsinvin och vin ensamt. 3) I ett visst blandningsförhållande synes pepsinet en smula kompensera vinets hämmande verkan, men ej upphäfva den. — Tager man däremot i stället för pepsinvinet en lika stark och lagom surgjord vattenlösning af pepsin, så visar sig en enorm skillnad. Medan nämligen smältningstiden förlänges i proportion till en större tillsats af pepsinvin, blir den tvärtom vid tillsats af vattenlösningen af pepsin i samma mån förkortad.

Om den vid artificiel matsmältning vunna erfarenheten låter tilllämpa sig på processerna i den lefvande kroppen, måste man vid sammanfattning af de anförda försökens resultat helt och hållet afstå från att använda pepsinviner och endast förordna vattenlösning eller pulver af pepsin. I dessa fall konstaterades en gynnsam verkan af medlet.

Bokanmälan.

Helsovårdslära för folket *af Jakob Göransson, med. doktor. — Med 31 bilder, af hvilka 10 i färgtryck. — Stockholm, Fahlcrantz & C:o läroboksförlag. Pris: inbunden 50 öre. — 68 sid. 8:o.*

»Vid utarbetandet af en helsovårdslära för folket måste man hafva i sikte den betydelse, ett dylikt arbete kan komma att få såsom lärobok i folkskolan». Sålunda börjar förf. sitt förord till denna lärobok, hvaraf framgår, att boken är skrifven i tanke på att äfven kunna begagnas såsom lärobok i folkskolan, när ämnet där införes; i Stockholms folkskolor har så redan skett. Då man emellertid icke vet, huru stor plats ämnet kan få i skolan, är omöjligt säga, huru stor läroboken får vara. Vi må därföre granska denna bok egentligen med hänsyn till dess titel: »Helsovårdslära för folket». Såsom sådan betraktad synes oss boken vara ganska måttfullt afpassad. Ungefär hälften af densamma (32 sid.) är egnad åt läran om kroppens byggnad och förrättningar. Den senare hälften (36 sid.) är egnad åt helsovårdsläran i egentlig mening.

Den förra delen är särdeles koncist genomförd och belyst med väl utförda bilder. Allt hufvudsakligt synes oss vara meddeladt så fullständigt, som utrymmet medgifvit, på ett klart och lättfattligt sätt. Vi stanna därföre icke vidare vid denna afdelning.

Den egentliga helsovårdsläran innehåller, efter en inledning om helsovårdslärans begrepp och skillnaden mellan allmän och enskild helsovård, följande kapitel: Luft, Solljus, Mark, Vatten, Värme, Kläder, Renlighet, Kroppsrörelse, Hjärnans och sinnesorganernas vård, Föda, Njutningsmedel, Medel och åtgärder mot smittosjukdomars spridning. I dessa *rubriker* finna vi en viss inkonsekvens, då alla kapitlen utom ett, »Hjärnans och sinnesorganernas vård», äro hänförda till på oss verkande yttre inflytelser eller agentia. Det nämnda undantagskapitlet kunde ju fått rubriken »Arbete och tidsfördrif», ehuru då därtill måst föras ett och annat, som nu icke står där. I samma ifrågavarande kapitel hade ock de psykiska inverkningarnes betydelse bordt kunna få ett par rader. De få nu underförstås i de två orden »oordentligt lefnadssätt». — För öfrigt torde kap. »Värme» vara en onödig utbrytning. En del af hvad där säges hör till kapitlen Luft, Vatten, Kläder. Det öfriga jämte en del från andra kapitel hade bordt få rubriken »Bostad», som ju hör till våra förnödenheter likaväl som Luft, Vatten, Föda och Kläder.

Föröfrigt erkänna vi gärna svårigheten att rätt fördela och begränsa de olika ämnena i helsovårdsläran, likasom att behörigen skilja mellan den allmänna och enskilda helsovården. Emellertid är denna helsovårdslära med sitt *särdeles* fullständiga bihang: »åtgärder mot smittosjukdomars spridning» så sakrik, man kan begära inom det begränsade utrymmet, och framställningen är enkel, lättfattlig och korrekt. Förf. har äfven tydligen bemödat sig om svenskt uttryckssätt. De främmande orden »kolhydrater» och »desinfektion» ha emellertid fått

förblifva. Skulle icke de af oss föreslagna svenska uttrycken »socker-ämnen» och »smittrening» kunna vinna burskap? Mot det förra kunna väl invändningar göras, men ordet är i sak lika korrekt som ordet »ägghviteämnen».

Slutligen vilja vi säga, att denna helsovårdslära såsom en kort lärobok för folket synes oss vara den bästa på vårt språk, som under de senare åren utkommit, och då priset är utomordentligt lågt, tillönska vi densamma af hjärtat en välförtjänt spridning.

Smärre meddelanden.

Sjukligketen i riket under November har — enligt rapporter till Eira om 9,553 sjukdomsfall från 85 orter — varit större än i Oktober. Af följande sjukdomar hafva anmälts följande antal fall: mässling 271 (däraf 195 i Landskrona), skarlakansfeber 448, difteri 441 (däraf 185 i Stockholm och 61 i Malmö); nervfeber 224, kikhosta 604, ros 113, akut reumatism 277, halsfluss 1,345, akut magkatarr och gastrisk feber 443, akut diarré 1,232, lung- och strupkatarr 3,221, lung- och lungsäcksinflammation 618, barnsängsfeber 10, rödsot 5, influensa 240 fall å 39 orter samt mjöldrygeförgiftning (ergotism) 6 fall.

Kemisten Scheeles staty aftäcktes i Humlegården härstädes högtidligen i H. M:t konungens närvaro den 9 dennes. Carl Wilh. Scheele, född 1742 i det dåvarande svenska Stralsund, afled 1786 såsom apotekare i Köping. Han var redan tidigt en framstående forskare och blef såsom apoteksbiträde invald i vår vetenskapsakademi. Han är mest beryktad för sin upptäckt 1772 af syret (således före engelsmannen *Priestley*, som 1774 gjorde samma upptäckt); men S. har därjämte upptäckt flera andra kemiska grundämnen (klor, mangan, barium m. fl.) och preparater samt var den förste, hvilken iakttog kemiska verkningar af solens spektrum, hvarjämte han grundlade den vetenskapliga kemiska analysen och den organiska kemien m. m. Han var alltså en stor forskare, som dock icke varit så erkänd, som han förtjänar.

Minnesvården föreställer Scheele sittande på en stol, sysselsatt med smältning i en degel, som står vid hans fötter. Medel till denna stod i brons började insamlas redan 1874, men först 1889 hade så stor summa influtit, att statyn, som kostar omkring 25,000 kr., kunde beställas af professor Börjeson, som modellerat densamma.

Pasteur-jubileum skall firas i Paris den 27 dennes, då Pasteur fyller 70 år. Festen skall hållas i Paris högskolas lokal, Sorbonne, då den store vetenskapsmannens vänner och beundrare bland hans landsmän skola till honom öfverlemna en subskriberad guldmedalj i närvaro af en mängd deputerade från utlandet. — En guldmedalj, beslutad af Svenska läkaresällskapet och bekostad genom subskription härstädes, kommer ock att öfverlemnas till Pasteur. Därjämte samlas här en »Pasteur-fond», som skall användas till uppmuntran för bakteriologisk och hygienisk forskning. — Från Danmark skall en kolossal bronsmedalj öfversändas. Äfven från Norge utgår en hedersgåfva.

Rörande Louis Pasteurs lif, forskningar och stora betydelse äfven för läkekonsten hänvisa vi till denna tidskrift, årg. 1886 sid. 116, 131 och 449; årg. 1887 sid. 346 och 102; årg. 1888 sid. 341; årg. 1889 sid. 14 och 249 samt årg. 1890 sid. 183.

Rakstugans hygien. Om detta ämne höll en läkare i Berlin, doktor Blaschko, den 5 dennes ett föredrag. D:r B. framhöll, att genom rakstugorna, isynnerhet de billiga, icke endast hår- och skäggåkommor utan äfven andra sjukdomar spridas. Denna spridning skedde genom borstar och kammar, rakknifvar, handdukar och pudervippor samt äfven genom biträdenas händer. Såsom botemedel rekommenderade talaren i detta fall, då det icke vore möjligt att hålla hvarje kund med sina särskilda don, att efter hvarje begagnande skölja kam och

rakknif i kokande vatten. För hvarje kund borde användas en ren handduk. För sjuka eller misstänkta skulle begagnas särskilda don, som sedan skulle noga smittrenas genom kokning. Barberare och deras biträden måste undervisas i kännedomen af de vanligaste smittosamma sjukdomsformerna.

Helsovårdsnämnden borde ingripa i afseende på rakstugorna och genom ofta upprepad inspektion efterse, att försiktighetsmåtten genomdrefvos och ständigt tillämpades. (A.-B.)

Sätt att bleka sitt hår. Litet hvar har reda på, att kvinnorna på Tizians och samtida målares taflor nästan utan undantag hafva blondt hår, ehuru denna färg mycket sällan förekommer i Italien. En tafla af Paolo Veronese visar också, att kvinnorna på den tiden brukade färga sitt hår ljust, emedan denna färg ansågs såsom den vackraste. Man har därför ofta funderat på, huru de blekte håret. I vår tid är detta en lätt sak, tack vare det kemiska preparatet vätehyperoxid; men frambringandet häraf är en ganska krånglig sak, som endast våra dagars kemiker förstå sig på, och det är otänkbart, att 16:de århundradets guldmakare hade reda på denna hemlighet. Något annat hårblekningsmedel har man hittills icke känt till. Gåtan har emellertid för kort tid sedan blifvit löst. Man har länge haft reda på, att eteriska oljor, särskildt terpentinolja, besitta stor blekningsförmåga, och detta kommer sig just däraf, att vätehyperoxid bildas. Denna blekande egenskap hos eteriska oljor var ej okänd hos renässanstidens konstnärer, hvilka hafva hopsatt många recept för hårblekning. När kvinnorna fuktade sitt hår med essence af apelsin- och citronskal, timjam eller fenkol, och därpå läto detsamma hastigt torka genom att utsätta sig och håret för en kraftig luftström, frambragte de vätehyperoxid, utan att själfva veta det, och därmed just det enda verksamma blekningsmedlet. (S. D.)

Kolerabacillens lif. Vid ett möte i denna månad i Belgiens medicinska akademi meddelade professor ROMMELAERE sina undersökningar under senaste kolera-epidemien i Brüssel. Dessa undersökningar äro egnade att väcka stor uppmärksamhet inom den medicinska världen. Till en början konstaterar prof. R., att han påträffat kommabaciller i de lindrigare sjukdomsfall, som föregå en kolera-epidemi, och som icke i något afseende likna asiatisk kolera, utan endast uppträda med vanligt diarré och kräkning. Det gäller därför, att isolera och tillintetgöra verkningarna af dessa lättare fall, som äro epidemiens förelöpare. Till slut meddelade prof. R. den öfverraskande upptäckten, att kolerabacillen kan anträffas vid lif i patientens tarmar 47 dagar efter sjukdomens början, eller sedan patienten kan anses vara fullkomligt frisk.

Breflåda.

253. **Maria.** Mot sömnsjuka veta vi ingen annan råd än rörligt arbete. »Under predikan» är bäst hafva en flaska att lukta på, som innehåller stinkspiritus, d. ä. ammoniak.

254. **Lilla Yerba** behöfver mot sin *s. k.* nässelfeber (troligen är det något annat) begagna tvättning på kroppen dagligen med ljum aseptin samt att bada i 34° vatten 1 à 2 gånger i veckan. Därjämte beströs med persiskt insektspulver *bädden*, ty kanske är det där fienden är dold, som gör det onda.

255. **En klliande.** Ni bör *icke* begagna så mycket vatten till afrifningar o. s. v. utan tag under vintern endast ett ljumt bad hvarannan vecka. Gnid i stället in huden, där utslaget är svårare, med Diachylon-salva (fås på apoteken) och, där den endast är torr och spröd, med glycerin morgon och afton, så att huden blir mjuk och fet.

256. **Xborg.** Orsaken till eder sömnlöshet framgår icke af brefvet. De täta urinkastningarne kunna ju tyda på njur- eller blåssjukdom eller sockersjuka. Låt undersöka eder af läkare.

257. **Flerårig prenumerant i Stockholm.** Samaritkorset är ett kors af 2 metaller, hvaraf alstras en svag elektrisk ström. Mot allmän nervsvaghet lärer det väl föga uträtta.

258. **Petri N.** Ingen fara är, att sängkläder, som äro tvättade, efter 5 år kunna medföra barnsängsfebersmitta.

259. **Vera 20 år.** Haf godt hopp!

260. **Prenumerant.** Nattlig urinafgång hos barn är en oftast svårbotlig åkomma. De vanliga metoderna äro: 1) Ingen flytande föda på aftonen; 2) Upptagning ett par gånger på natten; 3) Patientens uppmuntrande, men icke skrämmande eller straffande; 4) Hypnotisk behandling. — Mot den slapphet i organen, som förefinnes, är säkert sjukgymnastik af *kunnig* gymnast att rekommendera, om sådan kan erhållas. Behandling af läkare med elektricitet hjälper i vissa fall. Hudverksamhetens befrämjande genom vattenbehandling (afrifningar) och uppvärmande kroppsarbete är säkert äfven till nytta. Medicin kan verka för tillfället, om sjukdomen periodvis är svårare. Det onda går bort med åren.

261. **Olycklig.** Se Helsovännens Flygskrift n:r 12, som nyss är utkommen. Hinder för lifförsäkring finnes troligen icke. Beror på läkare-undersökningen.

262. **Frågvis X. Z.** Ehuru vi icke vilja åtaga oss att i denna breflåda gifva rättsmedicinska utlåtanden, kunna vi säga, att sannolikhet synes vara för, att den omskrifna sjukliga mannen fick sitt illamående med kräkningar genom sinnesrörelsen, som uppretade honom. Och dessa kräkningar *kunde* orsaka en blödning i hjärnan, ehuru Ni icke omnämner några symptoner, som *bevisa,* att mannen dog af slag. — Medicinerandet spelade säkert ingen roll för insjuknandet.

263. **E...h...b...o.** Den ifrågavarande hårtinkturen är åtminstone lika god som någon annan. Intet universalmedel finnes för affallande hår.

264. **Stephanie.** Det är oss omöjligt veta, hvad plåster Ni haft kring eder arm. Men såsom botemedel mot »nervös hufvudvärk» hjälper nog det ena plåstret lika bra eller lika dåligt som det andra. Försök med Hjärnes plåster.

265. **Edgar.** Till hårets färgning bör icke lapislösning användas. De andra nämnda medlen kunna vara oskadliga. Hårfärgningsmedel fås troligen bäst hos — perukmakare och hårfrisörer.

266. **Magnus Ladulås.** Det är nog tydligt, att Ni lider af en kronisk magkatarr, kanske äfven magutvidgning. Säkerligen botas den icke ensamt genom någon medicin, vare sig Carlsbadersalt, Sundhetssalt eller örtmixturer. De första och viktigaste är alltid en lämplig diet, d. v. s. sådan föda, som Ni med minsta plågorna fördrager; vanligen är detta god, lätt stekt biff, råa eller lösa färska ägg, mjöl-, hafregryns- eller mannagryns-gröt, mjölk och mjölkmat. För eder tröga mages skull bör Ni begagna Grahambröd (sammalet hvete, hvarom se Helsov. 1889 sid. 33) och kokta katrinplommon. Neptunsgördlar om magen under natten är skäl att försöka. — Af läkarebehandling torde Ni först och främst behöfva magsköljning hvar eller hvarannan dag, som Ni sedermera kan lära eder att göra på eder själf.

I stället för att köpa patentmedicin här eller där råda vi Eder att köpa böckerna: *För magsjuka af* Wiel (pris 1: 50 kr.) samt *Magsjukdomarne af* Boas (pris 1 kr.) — Studera dessa och lär er att bota eder själf! Inga magsjukdomar kunna botas af läkare, utan att pat:na lära sig *själfva* »pröfva, hvad dem sundt och osundt är». Och de fleste skulle kunna bota sig själfva efter den regeln utan alla läkare. — Till sist må sägas, att kronisk magkatarr kan med framgång behandlas vid *alla* våra brunns- och badorter.

267. **L. M., Skåre.** Vi söka ju alltid att besvara insända frågor direkt, men då vi icke i breflådan kunna skrifva längre artiklar, anse vi, att brefskrifvaren har nytta af att hänvisas till en längre artikel i Helsovännens äldre årgångar, då sådan artikel finnes. Vi ha många prenumeranter från tidskriftens början, och de andra kunna ju nu få årgångarne 1887, 1888 och 1889 till rampris, ifall de skynda sig, ty lagret tager snart slut.

268. **W. M.** Småbarns tröga mage motverkas genom ymnigare vattendrickning, dagligt bruk af kokt frukt samt efter behof lavemanger med några matskedar ljumt vatten, försatt med en tesked koksalt.

(Härmed äro alla bref, som kommit t. o. m. den 13 dec. besvarade. Senare kommande få söka svaret nästa år.)


HOLZER
BINDER


3 2044 103 063 426